# จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ จิตตัง ทันตัง สุขาวหัง

ทรงกลด มั่นสิงห์

แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ : จิตตัง ทันตัง สุขาวหัง ทรงกลด มั่นสิงห์

# จิตที่ฝึกดีแล้ว
# ย่อมนำสุขมาให้
# จิตตัง ทันตัง สุขาวหัง

ทรงกลด มั่นสิงห์

# จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้

**ชื่อผู้แต่ง** นายทรงกลด มั่นสิงห์

**ปีที่พิมพ์** 2565

**ครั้งที่พิมพ์** 1

**จำนวน** 3,000 เล่ม

**จัดทำโดย** นายทรงกลด มั่นสิงห์

**ISBN** 978-616-594-409-0

**พิมพ์ที่** ห้างหุ้นส่วนจำกัด น่ำกังการพิมพ์
74 ซอยสาธุประดิษฐ์ 16 ถนนสาธุประดิษฐ์
แขวงบางโคล่ เขตบางคอแหลม กรุงเทพฯ 10120
โทร. 02-211-1998, 02-211-9664

คำนำ

(ท่านอธิบดีผู้พิพากษาศาลล้มละลายกลาง)

ขอกล่าวคำว่าสวัสดีผู้เข้ารับการบรรยาย วันนี้เห็นท่านมากันเยอะก็รู้สึกดีใจ เพราะไม่คิดว่าจะมีผู้สนใจเยอะ ผมเองก็รู้สึกเป็นเกียรติและยินดีเป็นอย่างยิ่งที่มาเป็นประธานในพิธีและเปิดโครงการเสริมสร้างคุณธรรมพัฒนาจิต เพื่อเฉลิมพระเกียรติ แด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถพระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสวันมหามงคลวันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ ที่จะถึงในปีนี้ ในทุกปีเราก็จะมีการจัดกิจกรรมที่เป็นการเฉลิมพระเกียรติ ในปีนี้นับว่าเป็นปีที่โชคดีที่เราได้จัดกิจกรรมบรรยายธรรมขึ้น โดยการที่ท่านรองอธิบดีฯ ท่านศักดิ์เสถียรได้มีไอเดียมานำเสนอให้ผมรับทราบว่า ตอนนี้เรามีเพชรเม็ดงามในวงการนี้เข้ามาอยู่ที่ศาลเรา ท่านเพิ่งย้ายมาจากหัวหน้าศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดนครนายก มาเป็นหัวหน้าคณะที่ศาลล้มละลายกลางของเรา คือท่านทรงกลด มั่นสิงห์ ท่านเป็นผู้ที่บรรยายธรรมและเขียนหนังสือเกี่ยวกับเรื่องธรรมะเพื่อเผยแพร่อะไรต่างๆ ที่มีชื่อเสียงในระดับหนึ่งและมีแฟนคลับเยอะ พอท่านนำเสนอถือว่าเป็นโชคดีของเรา เมื่อมีเพชรเม็ดงามมาอยู่ในศาลเราแล้วเราจะไม่ใช้บริการได้อย่างไร นั่นจะเป็นการเสียโอกาสและนาทีทอง จึงได้เรียนเชิญท่าน ท่านทรงกลดก็รับที่จะเป็นวิทยากรให้โดยตลอดด้วยความยินดี ด้วยสีหน้าที่ยินดีตลอด ต้องขอขอบคุณท่านและทุกท่านที่เกี่ยวข้อง ท่านผอ. และเจ้าหน้าที่ที่มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ และเมื่อทราบว่าแฟนคลับของท่านมีอยู่หลายศาล เราจึงได้เรียนเชิญทุกศาลที่อยู่ในศูนย์ราชการ มีศาลอุทธรณ์คดีชำนาญพิเศษ ศาลภาษีอากรกลาง ศาลทรัพย์สินทางปัญญาและการค้าระหว่างประเทศ ศาลแขวงดอนเมือง ศาลแขวงดุสิต ศาลแขวงพระนครเหนือ ทุกศาลที่อยู่ในนี้เราได้เรียนเชิญหมด เราใช้วิธีการถ่ายถอดผ่านระบบ ZOOM ที่ใช้ในการประชุมในที่ต่างๆ ส่วนหนึ่ง ใครอยากมาฟังสดที่นี่ก็ได้ อยากเห็นหน้าวิทยากรก็มาที่นี่ได้ ก็จะต่างจากการดูหน้าจอทีวี ซึ่งเป็นอะไรที่ดีใจที่ได้ทำกิจกรรมดีๆ เพื่อเฉลิมพระเกียรติให้แด่สมเด็จพระบรมราชินีนาถฯ ของเรา โดยวัตถุประสงค์ต้องการให้ทุกท่านที่ได้เข้าฟังการบรรยายได้นำความรู้ที่ได้รับจากวิทยากรไปปฏิบัติใช้ในชีวิตประจำวัน หลายท่านมีจิตใจที่ดีงามอยู่แล้ว ก็จะทำให้จิตใจดีงามยิ่งๆ ขึ้น ใครที่ปฏิบัติดีอยู่แล้วก็ยิ่งปฏิบัติดียิ่งขึ้น ใครที่มีความโอบอ้อมอารีอยู่แล้วก็จะมีมากขึ้น ใครที่อุทิศตนเพื่อราชการอยู่แล้วก็ทำงานหนักยิ่งขึ้นโดยสมัครใจไม่เห็นแก่ผลประโยชน์ตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น สิ่งเหล่านี้จะเป็นการเฉลิมพระเกียรติจริงๆ การที่เราทำคุณงามความดีได้รับฟังสิ่งดีๆ แล้วเราเอาไปปฏิบัติ ถือว่าเป็นสิ่งที่ตัวเรามีคุณค่ามากขึ้น จิตใจเราจะยกระดับให้สูงส่งมากยิ่งขึ้น ผมเชื่อว่าทุกคนที่ได้รับฟังการบรรยายจะมีความสุขถ้วนทั่ว รวมทั้งผมเองจริงๆ แล้วก็ค่อนข้างจะห่างวัดห่างวาเพราะว่ากิจกรรมในแต่ละวันแทบไม่มีวันหยุดเลย ได้รับเชิญทุกงาน และก็ไปทุกงานเพราะกลัวผู้ที่เชิญจะน้อยใจ สิ่งเหล่านี้ทำให้ห่างวัดห่างว่าไป สมัยอดีตผมมีเวลาก็เข้าวัด และเคยบวชแล้ว เคยบวชที่อินเดียเมื่อปี ๒๕๕๑ ช่วงนี้มีภารกิจเยอะก็ไม่มีเวลา แต่คราวนี้จะได้ฟังร่วมกับทุกท่าน มาฟังว่าวิทยากรของเราจะขนาดไหนสมคำล่ำลือไหม หนังสือที่ท่านพิมพ์ไว้ก็มีมาแจก ชอบเล่มไหนก็ขอจากท่านได้ ไม่ต้องซื้อ

ขอได้เลย เป็นอะไรที่ดีๆ สิ่งที่เราจะได้รับ เมื่อสุขภาพจิตเราดีแล้ว สุขภาพกายก็จะดีด้วย บางคนจะมีความเครียด อาจจะมีปัญหาหลายๆ อย่าง บางคนอาจจะเครียดเพราะเพื่อนร่วมงาน หรือพอเราสร้างปัญหาเองบ้างโดยไม่รู้ตัว ต่อไปเราจะรู้ตัวเองขึ้นมาว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ เราเครียดหรือเปล่า เราก็ต้องแสวงหาความสุขให้ตัวเอง หรือพอเรามีความสุขแล้วคนรอบข้างที่เห็นเราก็จะมีความสุขไปด้วย ถ้าเรามีแต่ความเครียดและมีแต่ปัญหา คนรอบข้างก็จะเครียดและมีปัญหาไปด้วย ผมเชื่อว่าทุกท่านจะได้รับประโยชน์แก่ตัวเอง เมื่อสุขภาพจิตดีสุขภาพกายก็ตามมา เพื่อนร่วมงานก็จะรู้สึกดี หลายท่านไม่เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนข้างเคียงก็จะเป็นผู้ที่ได้รับความนิยมมากขึ้น สิ่งเหล่านี้อยากจะเห็นจริงๆ เชื่อว่าท่านจะมีเวลาช่วงบ่ายวันศุกร์เกือบทุกศุกร์ ถ้ามีอบรบหรือติดภารกิจก็ห่างไปบ้าง แต่ช่วงไหนถ้าว่างขอให้มา และเชื่อว่าท่านจะได้ประโยชน์อย่างคุ้มค่า รวมทั้งต้องขอบคุณศาลอื่นๆด้วย มีศาลอุทธรณ์คดีชำนาญพิเศษ ศาลทรัพย์สินทางปัญญาและการค้าระหว่างประเทศ ศาลภาษีอากรกลาง ศาลแขวงพระนครเหนือ ศาลแขวงดุสิต ศาลแขวงดอนเมือง และศาลจังหวัดวิเชียรบุรี ที่มาร่วมกิจกรรมกับเราด้วย ต้องขอขอบคุณมากจริงๆ ขอให้การดำเนินกิจกรรมโครงการนี้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ทุกประการ และขอให้ทุกท่านมีความสุขความเจริญถ้วนทั่วทุกท่านเทอญ

(นายอดิศักดิ์ ศรธนรัตน์)

อธิบดีผู้พิพากษาศาลล้มละลายกลาง

๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๕

เมื่อใช้เวลาในชีวิตผ่านมามากขึ้นและมีโอกาสทบทวนถึงแต่ละช่วงชีวิตที่ผ่านไป เริ่มจากการใช้ชีวิตสนุกสนานในวัยเด็ก แล้วเข้าสู่วัยเรียนที่ต้องขะมักเขม้นกับการเรียนเพื่อให้ประสบความสำเร็จ จากนั้นก็ใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวและรับผิดชอบต่อการงานตามตำแหน่งหน้าที่ตลอดมา ช่วงเวลาทั้งหมดที่ผ่านมานั้นมีทั้งความสุข ความทุกข์ ดีใจ เสียใจ ร่าเริง ผิดหวัง ได้มาและพลัดพรากสูญเสีย เวียนวนมาให้ได้เรียนรู้กระทั่งสูงวัยขึ้นจึงได้ตระหนักว่าชีวิตกำลังจะตายไปพร้อมกับการวนเวียนที่สูญเปล่า จึงเริ่มศึกษาค้นหาที่พึ่งทางใจและได้พบว่าธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นเส้นทางที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง แต่การปฏิบัติสมาธิภาวนาก็ทำได้เพียงเล็กน้อยผิวเผิน และเคยท้อใจว่าคงไม่มีโอกาสปฏิบัติธรรมจริงจังอย่างเต็มที่จนกว่าจะมีเวลาเมื่อเกษียณอายุราชการ ซึ่งไม่ทราบแน่ว่าจะมีชีวิตยืนยาวอยู่จนถึงวันนั้นหรือไม่

แต่นับว่ายังโชคดีที่มีโอกาสสดับตรับฟังข้อคิดทางธรรม ของท่านทรงกลด มั่นสิงห์ มาก่อนบ้างแล้วจากท่านเจือจันทน์ พ. ประสิทธิ์ กัลยาณมิตรที่ชักจูงและเกื้อกูลทางธรรมตลอดมา และมีโอกาสดีอย่างยิ่งเมื่อท่านทรงกลดย้ายมารับราชการในตำแหน่งผู้พิพากษาหัวหน้าคณะในศาลล้มละลายกลางและท่านให้โอกาสจัดโครงการบรรยายธรรมแก่ข้าราชการในศาลตามที่ร้องขอ การบรรยายธรรมของท่านสอนการปฏิบัติในชีวิตประจำวันให้รู้จักมีสติ สังเกตอาการของรูปนาม ชี้ให้เห็นการทำงานของขันธ์ห้าอันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ที่ต่างทำหน้าที่ไปตามธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งที่ผ่านมากระทบผนวกเข้ากับกิเลสที่ตัวตนของเราสั่งสมมาตลอด แล้วเกิดเป็นความพอใจ ไม่พอใจ จนเริ่มเกิดความชัดเจนในการที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองได้มากขึ้น แล้วปล่อยวางไปเองเพราะความยึดมั่นถือมั่นจางคลายลง ทั้งยังทำให้เกิดกำลังใจด้วยว่า การเพียรมีสติตามดูรู้ทันอารมณ์ตนเองมากขึ้นในแต่ละขณะเป็นสิ่งที่เราสามารถลงมือปฏิบัติได้ในแต่ละวันโดยไม่ต้องรอเวลาแห่งความพร้อมใดๆ

ต้องขอถือโอกาสนี้ขอบคุณท่านทรงกลด มั่นสิงห์ ด้วยความซาบซึ้งใจที่เสียสละเวลาในการบรรยายธรรมต่อเนื่องหลายสัปดาห์ นับเป็นประโยชน์แก่บุคลากรของศาลล้มละลายกลางตลอดจนผู้สนใจที่เข้าร่วมฟังธรรมทุกคน และขอขอบคุณคณะจัดทำหนังสือทุกท่านที่ร่วมกันรวบรวมคำบรรยายจัดพิมพ์เป็นหนังสือเพื่อเผยแพร่ได้กว้างขวางมากขึ้น เป็นคุณประโยชน์ทางธรรมอย่างยิ่งสืบไป

นพร เพชรคุณ

รองอธิบดีผู้พิพากษาศาลล้มละลายกลาง

ระลึกถึงความตายสบายนัก
มันหักรักหักหลงในสงสาร
บรรเทามืดโมหันธ์อันธการ
ทำให้หาญหายสะดุ้งไม่ยุ่งใจ

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ)

ผมเป็นคนหนึ่งที่ระลึกถึงความตายมาได้ตลอด แต่ก็คิดว่าจะพยายามอยู่ให้ถึง 80 ปี และต้องรู้ความจริงของชีวิตก่อนตาย เมื่อพระอาจารย์มิตตภิกขุเตือนเสมอว่า หมดไปอีกวันแล้ว ใกล้ความพลัดพรากใกล้ความตายมากขึ้น ตายแล้วไปไหน ตนเราเกิดมาเพื่ออะไร ทำไมต้องเกิดแล้วตาย ในความคิดผม ความตายไม่ใช่เรื่องธรรมดาแน่นอน แต่แน่นอนต้องตาย

ผมพยายามค้นหาความจริง ได้ไปสถานที่ปฏิบัติธรรมหลายแห่ง ฟังธรรมจากผู้ทรงภูมิทั้งพระและฆราวาสหลายคน มีความรู้พอสมควร แต่ยังหาหลักยึดไม่ได้ จนได้มีโอกาสรู้จักและฟังความจริงของชีวิต จากท่านอาจารย์ทรงกลด มีเมตตาให้ โดยเฉพาะการเปรียบเทียบการทำงานของจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์กับการทำงานของแมงมุม ทำให้เห็นภาพการทำงานของโลกภายในชัดเจนยิ่ง เหมือนเอามีดกรีดไปบนเนื้อไม้ คำสอนของท่านอาจารย์จึงเป็นประโยชน์อย่างมากกับผู้ไม่รู้ และผู้ค้นหาความจริงของชีวิต ต้องขอขอบพระคุณท่านอาจารย์ทรงกลดอีกครั้ง.

[illegible]
รองอธิบดีผู้พิพากษาศาลล้มละลายกลาง
10 ส.ค. 2565

# คำนำ

สืบเนื่องจากท่านอธิบดีผู้พิพากษาศาลล้มละลายกลาง ได้จัดโครงการเสริมสร้างคุณธรรม พัฒนาจิต เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๙๐ พรรษา วันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๕ เพื่อบรรยายธรรมแก่ผู้พิพากษา โดยให้ผมเป็นวิทยากรตลอดโครงการในทุกวันศุกร์ เป็นเวลา ๓ เดือน รวมการบรรยายธรรม ๙ ครั้ง เมื่อจบโครงการแล้ว ลูกศิษย์ของผมได้อาสาถอดเสียงเพื่อจัดทำเป็นหนังสือ จึงเกิดเป็นหนังสือจิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้ ที่ทุกท่านได้ถืออ่านอยู่ขณะนี้

จึงขออนุโมทนาบุญกับผู้ใจบุญที่ถอดเสียงบรรยาย ดังนี้

ครั้งที่ ๑. คุณอนัญญา โอภาสสุขสถิต และคุณชุลีพร หลีสกุล
ครั้งที่ ๒. คุณรัชนี ดะนุดิษฐ์ และ คุณตฤบดี ฤทธิเรืองเดช
ครั้งที่ ๓. คุณอิสรีย์ กานต์เรืองศิริ
ครั้งที่ ๔. คุณอรุณี สุคันธรัตน์ และ คุณพัชนี อินทรลักษณ์
ครั้งที่ ๕. คุณณัฐยา ประดิษฐสุวรรณ
ครั้งที่ ๖. คุณภูรินทร์ พลจันทร์
ครั้งที่ ๗. คุณชิตพล ชำนาญสิทธิ์
ครั้งที่ ๘. คุณพัณณภัสสร์ ธรรมพศุตม์ และคุณวรพงษ์ สุพิมล
ครั้งที่ ๙. คุณนิธิวรรณ์ บุญรอด

ตลอดจนทีมงานสายธารธรรมที่ได้ตรวจทานตัวอักษร วาดภาพและหารูปภาพประกอบพร้อมจัดทำรูปเล่มตลอดจนผู้ใจบุญที่สละทรัพย์พิมพ์หนังสือเล่มนี้ ขอให้มีความสุขความเจริญ ถึงกระแสธรรม กระแสพระนิพพานด้วยกันทุก ๆ ท่านเทอญ

*ทรงกลด มั่นสิงห์*
*๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๕*

# ประวัติท่านทรงกลด มั่นสิงห์

**การศึกษา**

- ปวช. (วิทยาลัยพณิชยการบางนา)
- นิติศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยม) มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต (MBA) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- นบท. (เนติบัณฑิตไทย)
- LL.M. (University of Southern California, USA.)

**การทำงาน**

- พนักงานธนาคารกสิกรไทย จำกัด (มหาชน)
- ผู้พิพากษาประจำศาลแพ่งกรุงเทพใต้
- ผู้พิพากษาประจำศาลอาญากรุงเทพใต้
- ผู้พิพากษาศาลจังหวัดอุทัยธานี
- ผู้พิพากษาศาลจังหวัดร้อยเอ็ด
- ผู้พิพากษาศาลจังหวัดเพชรบุรี
- ผู้พิพากษาศาลล้มละลายกลาง
- เลขานุการศาลล้มละลายกลาง
- ผู้พิพากษาศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดสระบุรี
- ผู้พิพากษารองหัวหน้าศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดนครสวรรค์
- ผู้พิพากษาหัวหน้าคณะชั้นต้นในศาลจังหวัดปราจีนบุรี
- ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดน่าน
- ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดนครนายก
- ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดนครนายก ช่วยทำงานชั่วคราวในตำแหน่งผู้พิพากษาหัวหน้าคณะในศาลล้มละลายกลาง
- อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

  E-mail: songklod2465@gmail.com

# สารบัญ



❖ ❖ ❖❖ ❖

**โครงการเสริมสร้างคุณธรรม พัฒนาจิต เพื่อเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา ๙๐ พรรษา**

**ครั้งที่ ๑ วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕**

# "ธรรมะกับชีวิต"

กราบเรียนท่านอธิบดีฯ ท่านรองอธิบดีฯท่านอาจารย์ศักดิ์เสถียร ท่านรองอธิบดีฯ ท่านอาจารย์นพร ท่านเลขาฯ ท่านผู้พิพากษา ท่าน ผอ. น้องๆ เจ้าหน้าที่ศาลทุกศาล ขอบคุณท่านอาจารย์ ที่ให้โอกาสมาบรรยายธรรม อันเป็นกิจกรรมอบรมเสริมสร้างคุณธรรมพัฒนาจิตใจเพื่อเฉลิมพระเกียรติ แด่ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๕

ขอบคุณมากที่เห็นคุณค่าเรื่องธรรมะ การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง เราให้สิ่งของก็แค่ชั่วคราว แต่การให้ธรรมเป็นทาน การให้สติคน มันได้ระยะยาวถึงนิพพานเลยนะ

วันนี้ไม่ได้มาสอนให้เรามานิพพาน แต่สอนให้เราพัฒนาจิต ระหว่างฟัง ให้ตั้งใจฟังให้ดี การฟังธรรมมีอานิสงส์มาก ถ้าฟังธรรมที่บรรยายแล้วเกิดจิตท่านสงบ เกิดปีติขึ้นมา แม้เพียงแค่ช่วงช้างกระดิกหู ท่านได้สร้างโบสถ์หนึ่งหลัง วันนี้ท่านอาจจะสร้างโบสถ์ได้หลายหลัง เพราะว่าการฟังธรรมเป็นบุญอย่างหนึ่ง บุญคืออะไร บุญคือความสงบของจิต อย่างเราให้ทานไม่ได้ให้เพื่อจะได้รวย รวยนั้นคือผลพลอยได้ แต่เราให้ทาน เราสละตัวโลภะไปหนึ่งตัว ถ้าเรามีญาณหยั่งรู้ว่าจิตคนในขณะที่ให้ทาน จิตสว่างขึ้นแวบนึง เพราะว่าโลภะหายไป เขาเรียกว่าบุญเกิดตรงนั้น บุญคือความสงบของจิต แต่ถ้าให้ไปแล้วเสียดายขึ้นมา บุญเกิดนิดเดียว

โครงการปฏิบัติธรรมพัฒนาจิตครั้งนี้ เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง พระองค์มีคุณูปการต่อประเทศมาก ทรงร่วมเคียงบ่าเคียงไหล่ กับในหลวงรัชกาลที่ ๙ เมื่อประมาณเดือนมีนาคม ๒๕๖๕ ที่ผ่านมา ผมไปปฏิบัติธรรม ที่อำเภอเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก แล้วแม่ชีที่เป็นลูกศิษย์ ก็พาไปเที่ยววัดเผ่าไทย ที่วัดมีอุบาสิกาท่านหนึ่งรอต้อนรับอยู่ เขาพาไปอุโบสถที่ยังสร้างไม่เสร็จ บอกว่าตรงนี้ในหลวงรัชกาลที่ ๙ และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ นำเฮลิคอปเตอร์มาลง ขณะนั้นเป็นสงครามคอมมิวนิสต์ พระองค์เสด็จมาเพื่อเป็นขวัญกำลังใจให้ทหาร ท่านไม่กลัวตายเลยนะ ก็เป็นสถานที่ที่สำคัญ อุบาสิกาท่านนั้น ขอให้ช่วยนั่งสมาธิในโบสถ์หลังดังกล่าวซึ่งยังสร้างไม่เสร็จให้หน่อย เราก็ไปนั่งชั่วโมงหนึ่ง พอนั่งเสร็จ เขาถามว่า คุณนั่งยังไงทำไมจิตคุณใสเป็นแก้ว สว่างไปทั้งโบสถ์เลย คุณฝึกยังไง ก็ตอบไปสั้นๆ ว่าฝึกให้มีสติอย่างเดียว

วันนี้เป็นโครงการพัฒนาจิต ส่วนใหญ่เราจะพัฒนาเทคโนโลยี พัฒนาความรู้ต่างๆ วันนี้เรามาพัฒนาจิต ท่านอธิบดีฯ ท่านพูดว่า ถ้าจิตดีกายก็ดีจริงๆ นะ จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ทุกวันนี้จิตใจเราน่าสงสาร คนสมัยนี้เช้าขึ้นมาก็ดูข่าวฆ่าคนตายแล้วก็สาปแช่งคนที่ฆ่า แล้วก็ออกไปใส่บาตร ฟังดีๆ นะ พวกเราเป็นอย่างนี้กันทั้งนั้น เช้ามาเสพไลน์ มีแต่ข่าวไม่ดี ตั้งแต่เช้าถึงก่อนนอน คนสมัยนี้ไม่มีทางได้นอนหลับฝันดี เสพแต่ข่าวไม่ดี ใจเศร้าหมองแล้วไปใส่บาตร เราได้อะไร พระพุทธเจ้าบอกว่าขณะใส่บาตร หย่อนลงไป จิตเราต้องมีความปีติ มีความผ่องใส ก่อนให้ผ่องใส ขณะให้ผ่องใส หลังให้แล้วก็ผ่องใส ถึงจะได้บุญเต็มเปี่ยม บางคนให้ไปเสร็จรู้ว่าพระองค์นี้เป็นพระไม่ดีเกิดเสียดายของ บุญที่ให้เหลือแค่นิดเดียว สมัยนี้คนทำบุญไม่ค่อยได้บุญหรอก การพัฒนาจิตนั้นสำคัญ ธรรมะสำคัญ ทำไมธรรมะสำคัญรู้ไหม ถ้าเรารู้ธรรมะ

เราจะมีสติ เราจะไม่ก่อกรรม เราจะเข้าใจธรรมะ ปัจจุบันมีข่าวที่เป็นกระแสอยู่คือ กรณีหลวงปู่แสง มีคนถามมามาก ว่าท่านจะเป็นพระอรหันต์หรือไม่ อันนี้ไม่ทราบ แต่ถ้าท่านเป็นขึ้นมา การที่ไปปรามาสโดยที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์อย่างนั้น อันนี้กรรมหนักมากเลย ทำไมพระอรหันต์ทำไมเป็นอัลไซเมอร์ได้ คนไม่เข้าใจ ทำไมพระอรหันต์จิตบริสุทธิ์ ทำไมถึงเป็นอัลไซเมอร์ เหมือนคอมพิวเตอร์ตัวนี้ เราเป็นคนใช้งานมัน มันมีโอกาสพังได้ไหม มีไหมที่มันจะไม่ทำงานตามที่เราสั่ง หลวงปู่ชาท่านก็เป็นอัลไซเมอร์นะ ท่านบอกเลยว่าถ้าท่านมีพฤติกรรมแปลกๆ ให้บอกได้เลยว่ามาจากอัลไซเมอร์ แล้วตอนหลังก็มีพฤติกรรมแปลกๆ จริงๆ บางทีก็หัวเราะ บางทีก็ร้องไห้ สมองสั่งการณ์แปลกๆ แล้วก็มีพฤติกรรมที่ควบคุมตัวเองไม่ได้ นั่นคือเป็นเรื่องของขันธ์ ของร่างกายที่มันเสื่อมได้ จิตกับร่างกายมันคนละส่วนกัน

ผมเคยไปทดสอบที่จังหวัดนครสวรรค์ที่หนึ่ง และทดสอบกับกำนันผู้ใหญ่บ้านที่จังหวัดปราจีนบุรีอีกที่ ทำเสร็จแล้วมันเรื่องแปลกมาก อย่างที่จังหวัดนครสวรรค์มีผู้พิพากษาสมทบท่านหนึ่งอายุมากแล้ว ทำทดสอบเสร็จก็เดินมาหากล่าวว่า ขอบคุณท่านมากเลย ผมเคยเข้าใจว่าจิตกับร่างกายมันอันเดียวกัน พอตายแล้วก็จบ ตายแล้วก็สูญ แต่จริงๆ แล้วมันคนละส่วนกัน ถ้าไม่เชื่อ พวกเราทั้งหลายลองหลับตาดู ทุกคนลองหลับตาดู แล้วทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม หายใจเข้าลึกๆ แล้วยกมือขวาขึ้น หายใจลึกๆ นะ ให้มือขวาค้างไว้แล้วลืมตา คำถามมีอยู่ว่า ระหว่างที่ยกมือแล้วหลับตาความรู้สึกนึกคิดกับมือเป็นอันเดียวกันไหม บางคนตอบว่าคนละอัน บางคนตอบอันเดียวกัน คำถามต่อสำหรับคนที่บอกว่าอันเดียวกัน เคยเป็นเหน็บชาไหม เวลาขาชา ความรู้สึกนึกคิดมันชาไปด้วยไหม แล้วมันจะเป็นอันเดียวกันได้อย่างไร ถ้ามันเป็นอันเดียวกันเวลามือชาแขนชา ความรู้สึกนึกคิดมันชาไปด้วยไหม แต่จิตเราไม่ชา เราก็บอกว่าเอายาหม่องมาหน่อยมือฉันชา ขาฉันชา เหมือนกับการที่เป็น

ตะคริวนะ คำตอบ อันนี้แค่เป็นตรรกะนะ ยังไม่ได้ปฏิบัติไปจนถึงเกิดญาณเห็นภายใน มันคนละอันกัน ทีนี้ยอมรับแล้วใช่ไหม ว่ามันคนละอันกัน

คราวนี้เราไปงานเผาศพ เราไปเผาอะไรเขา ไปเผามือ เผาร่างกายเขาใช่ไหม แต่ความรู้สึกนึกคิดถูกเผาไปด้วยไหม เปล่า นั่นแหละคือจิตวิญญาณมันไม่หายไปด้วย เข้าใจหรือยัง แล้วคนที่คิดว่าทำชั่วแล้วจบ นั่นคือคนโง่ โง่มากด้วย สรุปก็คือว่าความรู้สึกนึกคิด หรือจิตวิญญาณ มันไม่ได้เป็นอันเดียวกับร่างกาย มันคนละส่วนกัน ดังนั้นร่างกายมันเสื่อมลงได้ แต่จิตใจไม่ได้เสื่อมลงด้วย จิตพระอรหันต์ท่านบริสุทธิ์ แต่ว่าร่างท่านเสื่อม สมองท่านเสื่อมจำได้บ้างไม่ได้บ้าง เราไปเอาอาการภายนอกเป็นเครื่องวัด ดังนั้นถ้าเราเข้าใจธรรมะ เข้าใจเรื่องจิตกับกายว่ามันคนละส่วนกัน เราจะไม่หลงปรามาสพระเราจะไม่หลงสร้างกรรมหนักเหมือนอย่างคนในปัจจุบันนี้

คนในปัจจุบันนี้ สังคมวัตถุเจริญนะ แต่สติปัญญาทางธรรมมีน้อยมากเป็นคนที่น่าสงสารมากเลย เช้ามาก็เสพข่าวร้าย ระหว่างวัน กลางวัน ก่อนนอน ก็เสพข่าวร้าย จิตใจเศร้าหมองตลอด ไม่มีจิตที่เป็นบุญ สมัยก่อนเขาถึงบอกว่า ก่อนนอนให้สวดมนต์ไหว้พระ ทำจิตให้ผ่องใส นั่งสมาธิ ถ้าท่านทำได้มันจะหลับ และมีความสุขมาก ธรรมะเป็นความเย็น เคยมีผู้พิพากษาท่านหนึ่งไม่เคยปฏิบัติธรรม ถามว่าทำไมต้องปฏิบัติธรรม วันนั้นพอดีไปทานข้าวกันแล้วก็เดินผ่านแดดเข้าไปในห้องอาหารก็เยือกเย็นแบบห้องนี้ ถามว่าตอนที่เดินมาตรงที่อยู่ตรงแดดร้อนไหม ท่านตอบว่าร้อนสิ แล้วตอนที่เดินมาเข้ามาอยู่ในห้องนี้ล่ะเย็นไหม เย็น ตรงนี้แหละนิพพาน ตรงที่ร้อนเมื่อกี้ มันโลก มันร้อน มันเต็มไปด้วยราคะโทสะโมหะ มันร้อนจริงๆ นะ

เมื่อก่อนเราก็รู้สึกว่าเราเป็นคนร้อนอย่างนั้น แต่พอเราออกมาจากความร้อนตรงนั้นได้ เราแค่สัมผัสกระแสของมัน เราก็เยือกเย็นแล้ว คนที่อยู่ใกล้เราก็เยือกเย็น สัตว์ยังสัมผัสได้ ทีนี้พอเราพูดธรรมะคนก็จะบอกว่าคร่ำครึ

ถ้าพูดธรรมะ ให้ไปพูดในวัด เมื่อประมาณ ๒ เดือนก่อน ดูข่าวสามีภรรยาอายุมากแล้วนะ ๖๐ กว่าแล้วทั้งคู่เลย อยู่กันมาตั้งแต่หนุ่มสาว ใครก็นึกว่าคู่นี้เป็นคู่แท้ ทะเลาะกันเรื่องเก็บขยะ สามีโมโหมาก ขึ้นไปบนบ้านเอาเอาปืนมายิงภรรยาตาย พอยิงเสร็จ ภาษาโลกเขาเรียกสติ แต่ความจริงเขาไม่เรียกสติ ก็นึกขึ้นมาได้ว่ายิงเมีย ก็จะยิงตัวเองตาย ลูกก็วิ่งมาห้าม

อีกกรณีหนึ่งที่สลดใจ พ่อเป็นตำรวจกลับมาจากทำงาน กลับมาเจอลูกเล่นเกมส์ ก็ดุลูก แล้วก็วางปืนไว้เหมือนประชดลูก ปรากฏว่าลูกหยิบปืนยิงตัวเองตาย พ่อหันกลับมาแทบจะเป็นบ้า จะยิงตัวเองตายตาม เห็นไหม ผมถามพวกคนโลกๆ ว่าเห็นหรือยังว่าธรรมะนี่จำเป็น อีกกรณีหนึ่ง ตอนทำงานอยู่ศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดสระบุรี พ่อจัดงานบวชลูก พอบวชเสร็จก็เอาเครื่องใช้วัดที่ยืมไปคืน ระหว่างทางขับรถเอาของไปคืนวัด ไปกับน้องคนที่บวชอายุประมาณ ๗-๘ ขวบ พอดีมีรถกลุ่มวัยรุ่นขับปาดหน้า พ่อก็ไม่ยอม ก็ขับไปปาดคืนแล้วก็ลงไปด่า เหมือนกรณีทั่วๆ ไปที่เราเห็นกันปกติ ปรากฏว่าวัยรุ่นกลุ่มนั้นยังเป็นเยาวชนอยู่มีปืน เอาปืนยิงพ่อตายต่อหน้าเด็กคนนี้ ผมก็เลยนำมาทำเป็นข้อธรรมเตือนสติศิษย์ว่า ไป ๒ กลับ ๑ นี่แหละคือธรรมะ ธรรมะคืออะไร ธรรมะเราคุยกันเยอะมาก เรื่องคุณธรรมบ้าง ซื่อสัตย์บ้าง แต่ธรรมะสำหรับผม คือสติ พระพุทธเจ้าบอกว่าธรรมะทั้งหมด สติคือรอยเท้าช้าง หมายความว่าธรรมทุกอย่าง รอยสัตว์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเสือ เก้งอะไรต่างๆ สุดท้ายก็จะเล็กกว่ารอยเท้าช้าง สติคือรอยเท้าช้างคือใหญ่ที่สุด ธรรมมีหลายรูปแบบ อย่างขันธ์ ๕ ก็เป็นธรรม เรื่องธรรมะเป็นเรื่องวาสนาเหมือนกัน อย่างพระพุทธเจ้าก็ไม่ใช่จะสอนได้ทุกคน ผมสอนพวกเราก็ไม่คาดหวังอะไร ให้ด้วยจิตใจที่เมตตา ส่วนท่านจะได้หรือไม่ได้อยู่ที่บุญวาสนา พระพุทธเจ้าสอนไม่ได้ทุกคนนะ คนเราถ้าไม่มีอะไรต่อกัน ก็จะไม่มีเหตุที่จะมาแนะนำ มาสอนกัน

พระพุทธเจ้าสอนไม่ได้ทุกคนนะ บางคนไม่เคยได้ทำบุญกันมาสงเคราะห์กันมา ท่านก็สอนไม่ได้หรอก สอนยังไงเขาก็ไม่ฟัง เพราะว่าไม่เคยสงเคราะห์กันมา แต่ที่เรามานั่งกันนี้ ก็น่าจะมีการสงเคราะห์กันมาบ้าง ไม่อย่างนั้นคงไม่มีเหตุที่จะมาเสียเวลาฟังนั่งผมตรงนี้ วันก่อนมีคนเอาคลิปอันหนึ่งไปลงไลน์กลุ่มผู้พิพากษากลุ่มใหญ่กลุ่มหนึ่ง เรื่องมีอยู่ว่ามีผู้ชายคนหนึ่งไปวัด ก็ไปนั่งฟังธรรมกับภรรยาและญาติพี่น้อง ปรากฏว่าลืมปิดมือถือ มีคนโทรศัพท์เข้ามาในขณะที่พระแสดงธรรมอยู่ เสียงมือถือก็ดังขึ้น พอพระแสดงเสร็จ ภรรยาญาติพี่น้องก็เข้ามาต่อว่า ว่าทำไมไม่รู้จักมารยาท สามีผู้ชายคนนั้นก็คิดมากว่าเรามาวัดยังถูกต่อว่าขนาดนี้ พอกลับบ้านเสร็จตอนเย็นก็ไปเที่ยวผับก็ไปทำแก้วเหล้าแตก เด็กเสิร์ฟก็เดินเข้ามา ก็นึกว่าวันนี้สงสัยต้องโดนต่อว่าอีกแน่เลย ปรากฏว่าเด็กเสิร์ฟมาพูดให้กำลังใจบอกว่าไม่เป็นไรของมันแตกได้ ตั้งแต่นั้นมาผู้ชายคนนี้ก็ไม่ไปวัดอีกเลย ไปแต่ผับแต่บาร์ คำถามมีว่าผู้ชายคนนี้โง่หรือฉลาด คงจะมีใครหลายคนเป็นแบบผู้ชายคนนี้ พออะไรมากระทบจิตใจนิดหน่อย จิตใจคนเรามันพร้อมที่จะไหลลงสู่ที่ต่ำตลอด เหมือนน้ำที่จะไหลลงสู่ที่ต่ำ ดังนั้นการปฏิบัติธรรมคือการทวนกระแส เขาบอกต้องทวนกระแสโลก จึงจะถึงกระแสธรรม ตัวที่ทวนกระแสคือสติ ผู้ชายคนนี้โง่หรือฉลาด เมื่อครู่เราฝึกว่ากายกับจิตมันแยกออกจากกันแล้วใช่ไหม ถ้าผู้ชายคนนี้ตายลงแล้วจะไปไหน เห็นไหมว่าเขาโง่หรือฉลาด

ท่านพุทธทาสบอกว่า เวลาใครว่าเรา ให้ดูว่าจริงหรือไม่จริง ถ้าจริงก็แก้ไข ถ้าไม่จริงก็ปล่อยวาง ถ้าคนมีปัญญาจะคิดได้ ผู้ชายคนนี้ไม่มีปัญญา จะเล่าให้ฟังว่า บางทีเรื่องบางเรื่องก็บ่งบอกอะไรได้หลายอย่าง เรื่องแบบนี้พอไปเล่าให้คนอื่นฟัง คนอื่นบอกว่า เออผู้ชายคนนี้คิดถูกแล้ว แต่จริงๆ แล้วคิดผิด หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโนบอกว่า จิตที่ตั้งไว้ผิดก็ต้องย้อนกลับมาทำลายตัวเอง หรือความอาฆาตพยาบาทคนก็เช่นกัน มันจะกลับมาทำร้ายตนเองใน

วันหนึ่งเหมือนกัน ดูอย่างพระเทวทัตทะเลาะกับพระพุทธเจ้าในชาติหนึ่ง เป็นพ่อค้ารับซื้อของเก่าเหมือนกัน แล้วพระพุทธเจ้าฉลาดกว่า ก็เลยไปได้ของดีกว่า พระเทวทัตก็แค้นมาก ในชาตินั้นก็จะไปหาพระพุทธเจ้าเพื่อต่อว่า แต่พระพุทธเจ้าลงเรือข้ามฟากไปแล้ว พระเทวทัตอยู่ฝั่งนี้ไปไม่ทันก็กำทรายขึ้นมากำหนึ่งแล้วบอกว่า ฉันจะขออาฆาตตามล้างแค้นเธอไปเท่ากับเมล็ดทรายในมือกำนี้ เกิดมาถ้าพบพระพุทธเจ้าครั้งใด ก็จะหาเหตุหาเรื่องทุกชาติไป ปรากฏว่าเม็ดสุดท้าย พระเทวทัตโชคร้าย มาพบพระพุทธเจ้าในชาติที่ท่านบรรลุธรรมก็เลยต้องลงนรกอเวจีไป

นรก สวรรค์ ผมบอกได้เลยว่าถ้าเราปฏิบัติถึง มันมีจริง ใครจะว่าผมอย่างไรก็ได้ แต่หน้าที่ผมคือให้ความรู้ หากวันหนึ่งไปพบพระพุทธเจ้าพระองค์ท่านก็จะตำหนิเอาได้ ว่าทำไมไม่สอนความจริงให้เขา นรกสวรรค์มีจริงๆ พระพุทธเจ้าก็รับรองว่ามีจริง บุญบาปมีจริง ถ้าท่านเชื่อว่าตายแล้วไม่สูญ จิตมันจะพัฒนาขึ้นมาบ้างแล้ว ต่อไปเวลาทำอะไร จะมีอะไรเกิดขึ้นรู้ไหมหิริโอตตัปปะ ความละอายเกรงกลัวต่อบาป ขณะที่จิตเกิดหิริโอตตัปปะขึ้นมาตอนนั้นจิตเราเป็นเทวดา เขาบอกว่าวันหนึ่งๆ ถ้าเราเห็น ปฏิจจสมุปบาท จะเห็นว่าจิตวันหนึ่งมันเกิดดับเยอะมาก ท่านพุทธทาสจึงบอกว่าวันหนึ่งเราเกิดตายเป็นแสนชาติ เพราะมันเกิดดับเกิดดับ เป็นคนบ้าง หมาบ้าง เปรตบ้างสัตว์นรกบ้าง เทวดาบ้าง เป็นพรหม มีญาติเป็นพรหมก็พูดด้วยฌานเพราะฉะนั้นการพัฒนาจิตถึงสำคัญมาก เราต้องพัฒนาจิตให้เกิดการเกรงกลัวต่อบาป สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้เราพัฒนาจิตได้อย่างดีที่สุดคือเรื่องสติ

ถ้าวันนี้ผมทำให้พวกเรารู้จักสติที่ถูกต้องได้ ท่านสามารถไปนิพพานได้ทุกคน ช่วงเวลานี้เป็นช่วงเวลาที่สำคัญมาก ถ้าท่านไม่เคยทำบุญอะไรเลยนะ ขณะจิตสุดท้ายท่านคิดถึงวันนี้ได้นะรับรองว่าท่านจะไม่ไปอบายภูมิตอนนี้อาจจะไม่เข้าใจ แต่ถึงวันนั้นท่านเข้าใจ ให้จำชั่วโมงนี้ไว้ และทุกๆ

ชั่วโมงที่เกิดขึ้น สติที่ถูกต้อง จะยกตัวอย่างให้ฟัง หนังสือทั้งหมด ๑๔ เล่ม ลูกศิษย์ทำทั้งนั้น มีอยู่ครั้งหนึ่งลูกศิษย์คนหนึ่งอยู่ที่จังหวัดลพบุรี เขาไปหาหมอแล้วพกหนังสือเล่มหนึ่งติดตัวไป ชื่อหนังสือเริ่มต้นปฏิบัติธรรม แล้วมีชายคนหนึ่งอายุราว ๗๐ นั่งอยู่ใกล้ๆ ศิษย์คนนี้เข้าไปหาหมอ ชายคนนี้ถามว่าหนังสืออะไรยืมอ่านได้ไหม พอออกมา ชายคนนั้นก็บอกขอบใจมากเลยที่ทำให้เขารู้จักสติที่ถูกต้องหลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้

พอเราพูดถึงสติท่านคิดถึงอะไรบ้าง การควบคุมตัวเอง การระลึกรู้ความรู้สึกนึกคิด รู้ว่าทำอะไรอยู่ คนทั่วไปก็จะเข้าใจแบบนี้ แต่หนังสือเล่มนี้บอกว่าไม่ใช่ และการปฏิบัติของผมก็ไปเห็นอะไรบางอย่างที่พระพุทธเจ้าเห็นเลยแยกถูกว่า มันไม่ใช่จริงๆ สติคนทั่วไปคือความจำได้หมายรู้ อย่างเช่นเราวางของไว้ที่หนึ่ง สักพักเราก็ลืม คนทั่วไปก็จะบอกว่าขาดสติ สติแปลว่าความระลึกได้ ถูกต้องแต่มันลึกกว่านั้น ความระลึกได้หมายรู้มันคือความจำไม่ใช่สติ เพราะความจำเสื่อมได้ อย่างหลวงตามหาบัว ท่านให้พร ยถา วริวหา ปริปูเรนติ แล้วท่านก็หยุด ตะโกนบอกว่า เฮ้ย ลืมแล้วเว้ย คนไม่รู้ก็ว่าหลวงตามหาบัวเป็นพระอรหันต์ ลืมได้อย่างไร ลืมมันเป็นแค่ความจำ ในทางธรรมแปลว่าสัญญาขันธ์อย่างหนึ่ง

ชีวิตคนเราประกอบไปด้วยขันธ์ห้าคือ ร่างกาย (Body) แล้วความรู้สึกสุขทุกข์ ความจำได้หมายรู้ ความคิด ถ้าเราเห็นธรรมเราจะเห็นแยกออกมาเลยนะว่า เออ พระพุทธเจ้าตรัสรู้อย่างนี้นี่เอง มันแยกออกจากกันเหมือนน้ำแยกสายไปได้เลย อัศจรรย์มาก ทุกอย่างเริ่มที่สติ สติที่ถูกต้องคืออะไรรู้ไหม สติคือการระลึกรู้ที่รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมา

มีอาจารย์ชื่อดังมหาวิทยาลัยรามคำแหง ไม่รู้ใครเอาหนังสือไปให้แล้วได้เบอร์จากไหนก็ไม่รู้ โทรมา คุณทรงกลด ฉันอายุจะ ๘๐ จะตายแล้วนี่สอนให้รู้จักสติหน่อย ก็สอนไปคร่าวๆ แต่จะเข้าถึงหรือเปล่า ไม่รู้ได้ สติในทาง

ธรรมไม่ใช่ความจำได้หมายรู้ มันคือการรู้สึกตัวทั่วพร้อม พระพุทธเจ้ารู้จักสติในวันที่ท่านตรัสรู้ พอรู้จักสติแล้ว ท่านบอกทางนี้แน่ นั่งลงไปบอกเลยว่า ถ้าไม่บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณก็จะไม่ลุก จะยอมตายอยู่ตรงนี้

ทุกท่านลองหายใจเข้าลึกๆ หายใจเข้าลึกๆ แล้วก็ค้างไว้ ให้รู้สึกแผ่ซ่านไปทั้งตัวเลย ไม่นึกถึงอะไรทั้งสิ้น ให้นึกถึงแต่ว่าให้รู้สึกตัวขึ้นมา ความรู้สึกตัวนี่มันจะแผ่ซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย มันจะเป็นกลางๆ ความรู้สึกทั่วพร้อมมันจะเป็นสติ ในระหว่างฟังธรรมของผม นับจากวันนี้จนกระทั่งปิดโครงการให้ฟังด้วยสติรู้สึกตัว ไม่แน่พวกเราอาจจะบรรลุธรรมก็ได้ เพราะว่าสติเป็นต้นทางของการบรรลุธรรมในสัมโพชฌงค์เจ็ด มันจะรู้สึกกลางๆ ความรู้สึกตัวนี้พระพุทธเจ้าถึงเรียกว่าทางสายกลาง คงจะเป็นทางนี้เป็นแน่ พระองค์ท่านก็เจริญอานาปานสติทั้งคืนเลย (อานา แปลว่าหายใจเข้า ปานาแปลว่าหายใจออก) จนกระทั่งจิตกับสติท่านตั้งมั่น เกิดสัมมาสมาธิ บรรลุธรรมตรงนั้น

เราเห็นในสิ่งพระพุทธเจ้าเห็น เราถึงพูดได้ ดังนั้นสตินั้นสำคัญมาก สติเป็นธรรมที่มีคุณูปการมากที่สุดในบรรดาธรรมทั้งหมด ๒-๓ เดือนนี้ จะเน้นสติ จะลงรายละเอียดให้ แต่จะไม่ให้เครียด เมื่อใดที่เครียด เมื่อนั้นแสดงว่าไม่มีสติ เมื่อไรที่ทุกข์ เมื่อนั้นก็แสดงว่าไม่มีสติ คนโบราณบอกว่าเวลาเราเครียดให้หายใจเข้าลึกๆ ผ่อนคลาย ความจริงแล้วขณะที่เราเครียด ความเครียดเป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง แต่พอเราหายใจเข้าลึกๆ ธรรมชาติของจิตพอหายใจเข้าลึกๆ มันจะรู้สึกตัวขึ้นมา จิตก็จะวิ่งมาอยู่กับความรู้สึกตัว มาอยู่กับสติ อารมณ์เครียดมันเหมือนจะผ่อน แต่ความจริงมันก็ยังอยู่ แต่จิตมันผ่อน เพราะว่าจิตมันผละจากอารมณ์เครียดออกมา แต่ด้วยความโง่ของจิต ถ้าสอนธรรมะก็ต้องพูดกันตรงๆ นะ คำว่าโง่ไม่ได้ด่านะ มันคืออวิชชา ท่านพุทธทาสใช้บ่อย จิตก็จะวิ่งกลับไปหาความเครียดอีก ไปเกาะยึดอีกก็เครียดอีก แต่ถ้าเราผละจิตให้มาอยู่กับสติบ่อยๆ วันหนึ่งจิตเราจะแยกจากความเครียดได้ จะ

เป็นเหมือนเห็นปากกาที่มันอยู่ตรงนี้ แล้วเราอยู่ตรงนี้ เราก็จะอยู่ในโลกได้อย่างสงบ อยู่ท่ามกลางความวุ่นวายด้วยจิตที่ไม่วุ่นวาย หลวงปู่ชาบอกโลกไม่ได้วุ่นวาย ใจเราต่างหากที่วุ่นวาย โลกเขาก็เป็นแบบนี้ของเขา

อย่างตอนนี้มีสงคราม ลูกศิษย์คนหนึ่งก็บอก อาจารย์ หนูไม่ชอบสงคราม ความจริงสงครามไม่ได้เพิ่งเกิดวันนี้ สมัยพุทธกาลก็มีสงครามไปอ่านดู สมัยไหนก็มีสงคราม คนมีกิเลสอยู่ สงครามก็ต้องมี เราต้องอยู่กับความวุ่นวายด้วยความไม่วุ่นวาย แล้วเราจะเห็นความวุ่นวายเป็นเรื่องธรรมดา อย่างใครโกงเรา ถ้าเป็นคนทั่วไปจะโกรธอาฆาตพยาบาท แต่ถ้าเป็นคนในทางธรรมอย่างน้อยต้องมีขั้นตอนในความคิดว่ามันเป็นกรรมเก่า เราไปทำเขาไว้ก่อน เรากำลังใช้หนี้กรรม ใจเราก็จะสบาย นอนหลับ ไม่ไปคิดอาฆาต ถ้าปฏิบัติไปถึงตรงนั้น ใจเราจะเหมือนติดแอร์ เดินไปตากแดดเปรี้ยงๆ มันก็เยือกเย็นมาก มันเย็นซาบซ่านตลอดเวลา มันเป็นเรื่องที่เราฝึกได้

การเกิดเป็นมนุษย์นี้มันยาก บางคนคิดว่าตายครั้งนี้ครั้งหน้าก็เกิดเป็นมนุษย์อีก บางคนคิดแบบโง่ๆ ว่าไม่เป็นไรทำบุญเยอะๆ ชาติหน้าจะได้เกิดมารวย จะได้สบาย มันไม่ใช่อย่างนั้น ทำบุญเยอะๆ แต่ถ้ากรรมไม่ดีส่งผล ชาติหน้าก็เกิดมาจนได้เยอะแยะไป พระราชาทำบุญกับพระพุทธเจ้าอีกชาติหนึ่งกลับมาเกิดเป็นยาจกเพราะกรรมชั่วส่งผลก็มี กรรมมันก็เหมือนระลอกคลื่น คลื่นลูกแรกก็ถึงก่อน บางคนบอกแล้วทำไมทำชั่วได้ดีทำดีไม่ได้ดี เพราะว่าคนที่ทำชั่วดูให้ดีๆ คือกรรมดีมันส่งผลอยู่ กรรมดีส่งผลก่อน ขณะปัจจุบันทำชั่วอยู่นี่ กรรมชั่วตรงนั้นยังไม่ส่งผล ไม่ใช่ทำชั่วจะได้ชั่วทันที ดังนั้นคนทำชั่วแล้วรวยมันได้ดีเพราะกรรมดียังส่งผลอยู่ แต่พอกรรมดีมันส่งผลหมดเมื่อใด กรรมชั่วนั้นมันอันตรายมาก สมัยนี้พอเราพูดถึงนรกคนก็จะหัวเราะ แต่ของจริงหัวเราะไม่ออกเลย หัวเราะไม่ออกจริงๆ เชื่อทรงกลดเถิด เอาง่ายๆ นะ กลับไปบ้านเปิดเตาแก๊สเอามือไปอังไฟ ร้อนไหม แล้วถ้าอยู่กับ

ไฟ สักวันหนึ่ง ปีหนึ่ง พันปี หมื่นปี มันจะร้อนเพียงใด ไม่ใช่เรื่องสนุกนะ เกี่ยวกับเรื่องสติทางโลกกับทางธรรม จะเล่าให้ฟังสองเรื่อง ดังนี้

เรื่องแรก สมัย ๒๐ ปีก่อน ออกรถคันใหม่มา ขับไปตามถนน ก็มีรถมาชนท้ายแรงมาก ผมลงมาจากรถด้วยความโกรธมาก แต่พอลงมาปุ๊บเห็นผู้ชายแก่ๆ คนหนึ่งกับเด็กหน้าตาขมุกขะมอมนั่งอยู่บนรถซาเล้ง (ยานพาหนะถีบขนาดเล็กชนิดหนึ่ง มี ๓ ล้อ เรียกเต็มคำว่าจักรยานสามล้อ ถ้าติดเครื่องยนต์ เรียกว่า สามล้อเครื่อง หรือ จักรยานสามล้อเครื่อง) รถซาเล้งนั่นเองที่ขับมาชนรถผม ความโกรธหายไปเลย เพราะว่านั่นคือภาพของเราเมื่อสมัยเด็กๆ สมัยก่อนพอเลิกเรียน ผมสองคนกับพ่อก็จะถีบซาเล้งมาเก็บขวดมาขาย เก็บสายไฟมาเผา เลิกงาน หรือวันเสาร์อาทิตย์ พ่อจะขับรถซาเล้งเที่ยวรับซื้อหนังสือพิมพ์เก่า ขวดเบียร์ขวดเหล้า เสาร์อาทิตย์ก็อยู่กองขยะเก็บใส่ซาเล้งมาขาย เราคือเด็กคนนั้นเลย นึกถึงพ่อนึกถึงตัวเรา ไม่เอาเรื่อง คนที่ไปด้วยก็บอกว่าไม่เอาเรื่องเขาหรือ เราบอกไม่เอาเรื่อง นึกถึงตัวเองตอนเด็กๆ เหมือนแบบนี้เลย แล้วก็ยิ้มให้เขา ปล่อยเขาไป

อีกเรื่องหนึ่ง ไปอยู่จังหวัดนครสวรรค์ (ตอนนั้นปฏิบัติธรรมแล้ว) ก็ไปงานเลี้ยงเปิดสถานบริการน้ำมันของผู้พิพากษาสมทบท่านหนึ่ง นั่งโต๊ะวีไอพี ในโต๊ะก็มีแขกวีไอพีต่างๆ มีท่าน ส.ส.นั่งอยู่ด้วย แล้วปรากฏว่า ทุกคนมีแก้วหมดยกเว้นผมคนเดียว ท่าน ส.ส.ปรารถนาดี เรียกเด็กเสิร์ฟผู้หญิงมาบอกว่าท่านยังไม่มีแก้ว น้องคนนี้คงเหนื่อยแล้วคงไม่รู้ว่าเราเป็นใคร ก็หันมาใส่อารมณ์กับเราอยู่พักหนึ่ง “รู้ไหมว่าจองโต๊ะเท่าไร แล้วมากันเท่าไหร่ เหนื่อยจะตายอยู่แล้ว จะเอาอะไรนักหนา ฯลฯ” เราก็นั่งนิ่ง พอใส่อารมณ์เสร็จแล้ว เขาก็ไป ส.ส.ท่านลุกขึ้นยืน บอกว่าไม่รู้อะไรเป็นอะไร ต้องให้มากราบขอโทษเดี๋ยวนี้เลย เราก็บอกว่า ไม่ต้องหรอก มันจบแล้ว มันจบจริงๆ นะ เพราะว่าขณะที่เขาด่าว่าเรา (ตอนนั้นเราเห็นอะไรเป็นอะไรแล้ว) เราเห็นอารมณ์ยินดี

เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ เหมือนไฟกะพริบ พอเขาด่าจบมันก็ดับ จบลงตรงนั้นแหละ แล้วก็หมดกัน ไม่มีอะไรค้างให้เหลือเป็นความอาฆาตพยาบาทอะไรเลย ใจสงบนิ่ง แล้วผมก็ลืมเรื่องนี้ไปเลยนะ เสร็จแล้วท่านผู้พิพากษาสตรีรุ่นพี่ที่ไปด้วย ก็เอาเรื่องนี้มาพูดในงานเลี้ยงส่งผมในวาระที่โยกย้าย ท่านบอกว่าแต่ก่อนหนูไม่เชื่อว่าท่านทรงกลดปฏิบัติธรรม เคยได้ข่าวมา แต่ปฏิบัติธรรมอะไรกัน เย็นๆ เพื่อนมารับไปกินเหล้าก็ไป ไปเที่ยวก็ไป แต่เหตุการณ์วันนั้นหนูเชื่อแล้วว่าท่านทรงกลดปฏิบัติธรรม พอท่านมาพูด เราก็นึกขึ้นได้ ส่วนเรื่องไปกับเพื่อน เราก็ไปตามปรกติ แต่เราไม่ดื่มเหล้า เรื่องเหล้านี้กลายเป็นของต้องห้ามของจิตไปแล้วนะ มีอยู่ครั้งหนึ่ง อยู่ที่จังหวัดนครสวรรค์นี่แหละ ถ้าเราปฏิบัติไปถึงแล้ว ศีลมันจะมาของมันเอง เรียกว่าศีลวิรัติ ไปเข้าห้องน้ำปรากฏว่าน้องที่เติมเครื่องดื่มก็เข้าใจว่าผมดื่มเหล้า เทเหล้าเข้าไปในโค้ก เราก็นึกว่าโค้ก พอกลับมา คนนั่งกันเต็มโต๊ะเลย เราก็ยกขึ้นดื่ม ปรากฏว่าร่างกายมันต่อต้าน มันไม่รับ มันแปลกมาก แปลกใจตัวเองว่ามันพ่นออกมาหมดเลย

สองเรื่องที่เล่าให้ฟัง รถซาเล้งชนท้าย กับ เด็กเสิร์ฟยืนด่า อันแรกไม่ใช่สติมันเป็นเพียงความจำได้หมายรู้ว่า เราเคยลำบากมาแบบเขา เราไม่ควรจะเอาเรื่องเขา ความโกรธก็หายไป แต่ไม่ใช่แก้ปัญหาที่ต้นตอ วันไหนใครชนก็โกรธอีกโมโหอีก คราวนี้ถ้าไม่ใช่รถซาเล้งก็อาจจะลงไปชกกับเขา แต่อีกเรื่องที่เด็กเสิร์ฟมาด่าว่า อันนั้นคือสติรู้เท่าทันอารมณ์ จิตเราอยู่กับที่ อารมณ์อยู่อีกที่หนึ่ง มันอัศจรรย์มาก อารมณ์มันเกิดดับเกิดดับ เราก็นั่งมองมันด้วยความสงบ นี่คือเหตุผลว่าทำไมเราต้องศึกษาธรรมะ สมมติวันนั้นเราขาดสติไม่มีการรู้เท่าทันอารมณ์ เอาเด็กคนนั้นมากราบ เกิดมีมือดีถ่ายคลิปไว้ดังทั่วประเทศไหม ผู้พิพากษาก็เป็นที่สนใจของพวกโซเชียลอยู่แล้ว สติเป็นตัวเบรก มันก็จบ เราจะทำงานอย่างมีความสุข

มีคนถามว่า ใครด่าพี่ทำไมพี่ไม่รู้สึกเลย ตอบรู้สึกสิ แต่ปล่อยให้ความรู้สึกมันดับไป ไม่เอากลับบ้าน ไม่ทุกข์ไปกับทุกข์ คนที่ใช้ชีวิตได้ดีที่สุดคือคนที่อยู่กับทุกข์แล้วไม่ทุกข์ ทุกข์มันมีอยู่เสมอ อย่างเราตีมือเจ็บนี่คือทุกข์นะ เจ็บทางกายแต่ความเจ็บไม่แล่นมาถึงใจ ก็ปล่อยให้มันเจ็บไป อย่างเช่นเวลามีดบาดมือ เมื่อก่อนมีดบาดกู ตอนนี้มีดบาดมือ เพราะว่ามือกับจิตมันคนละอันกัน มันไม่บาดวันนี้ มันก็เหี่ยว ตายแล้วก็เผา มันไม่ใช่ของเรา ธรรมะเป็นเรื่องน่าสนใจเป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์ น่าสนใจศึกษามากนะ

## ช่วงนำนั่งเจริญสติภาวนา

การปฏิบัติธรรม ไม่จำเป็นต้องลืมตาก็ได้ แต่ที่ให้หลับตาเพื่อต้องการให้ปิดอายตนะทางตา ทางรูป ให้ใจอยู่ในใจ ให้จิตอยู่กับจิต จิตกับใจความจริงแล้วคืออันเดียวกัน จะสอนการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงใช้และสามารถบรรลุธรรมได้นั้นคืออานาปานสติ ให้หายใจเข้าลึกๆ ๓ ครั้ง พระพุทธเจ้าสอนว่าหายใจเข้าก็ให้รู้ หายใจออกก็ให้รู้ คำว่ารู้ในที่นี้ก็คือการรู้สึกตัวทั่วพร้อม คราวนี้หายใจเข้าลึกๆ แล้วรู้สึกตัวทั่วพร้อมแล้วค้างไว้ จะได้สัมผัสถึงความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่แผ่ซ่านออกมา จริงๆ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมันไม่แผ่ซ่านออกมาจากกาย แต่มันออกมาจากจิตต่างหาก ค้างไว้แล้วรู้สึกตัวทั่วพร้อม แล้วก็หายใจออกให้รู้สึกตัว หายใจเข้าค้างไว้แล้วให้รู้สึกตัวขึ้นมา แล้วก็หายใจออกหายใจเข้ารู้สึกตัว หายใจออกรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวคือสติ มันจะมีลักษณะเป็นกลางๆ หลวงปู่ดูลย์ใช้คำว่า รู้อยู่กับที่ รู้อยู่กับที่คือรู้อยู่กับจิต รู้สึกตัวคือรู้อยู่กับจิต ตอนนี้อาจจะมีความคิดมีความจำอะไรต่างๆ มากมายก็ปล่อยมันไป ไม่วิ่งตาม หน้าที่เราก็คือให้อยู่กับความรู้สึกตัวเท่านั้น งานของเรามีแค่นี้กรรมฐานการงานของเรามีแค่นี้ ให้รู้สึกตัวให้อยู่กับสติ อยู่กับลมหายใจ อย่าไปเกร็ง หายใจสบายๆ ไม่ต้องเพ่ง แค่รู้เบาๆ รู้สึกตัว หายใจเข้ารู้สึกตัว

รู้สึกตัวแล้วก็หายใจออก จับสติให้ได้ ผู้ใดจับสติได้ ผู้นั้นก็จะพบทางที่จะไปพระนิพพาน ทางที่จะพบกับสุขอันแท้จริง ความรู้สึกตัวนี่แหละคือทางสายกลาง หลวงปู่ทา จารุธัมโม ใช้คำว่า รู้ซื่อๆ ท่านบอกว่า รู้ซื่อๆ คือนิพพาน รู้ที่ไม่ปรุงแต่ง ให้มันแผ่ซ่านออกจากใจออกจากกาย ให้รู้สึกอยู่ที่ตัว จิตมันวิ่งไปเตลิดไปก็ดึงกลับมา อยู่กับความรู้สึกตัว อยู่กับลมหายใจ คนที่ไม่เคยฝึกจิตเป็นธรรมดาที่จิตไม่สามารถจะอยู่กับสติได้ อยู่กับความรู้สึกตัวได้ ถ้าเราจับความรู้สึกตัวได้เราก็อยู่ตรงนั้น แล้วก็ปล่อยให้ลมหายใจเข้าปล่อยให้ลมหายใจออก หน้าที่เราถ้าจับความรู้สึกตัวได้แล้วก็คือแค่สักแต่เห็นลมหายใจเข้ามาแล้วก็เห็นลมหายใจออกไป เหมือนแขกมาเยี่ยมแล้วเขาก็ไปของเขา แต่เรานั่งอยู่กับที่ รู้อยู่กับที่ แค่รู้ รู้นี่แหละคือสติ

เคยมีลูกศิษย์ถามว่า ธรรมคืออะไร ขณะนั้นจิตก็ตอบว่าธรรมทั้งปวงรวมลงตรงที่รู้ รู้นี่แหละคือจิต จิตคือตัวรู้หรือผู้รู้ จิตกับสติจะอยู่ด้วยกันเสมอหายใจเข้าลึกๆ ถ้าจิตมันเตลิดออกไปก็หายใจอีก นี่คือความอัศจรรย์ของลมหายใจที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบในคืนตรัสรู้ สมัยเด็กพระองค์ท่านก็เล่นกับลมหายใจแต่ท่านเพ่งลมหายใจก็เลยเกิดฌานขึ้นมา ซึ่งไม่ใช่ทาง แต่คืนตรัสรู้พระพุทธเจ้าเอาลมหายใจนำไปสู่การรู้จักความรู้สึกตัวคือ ทางสายกลาง เมื่อจิตกับความรู้สึกตัวอยู่ด้วยกันเนืองๆ จิตก็จะตั้งมั่น มันจะเบา มันจะปีติ มันจะซาบซ่าน นั่นคือจิตห่างจากอารมณ์มาแล้ว ถ้าเราฝึกไปเรื่อยๆ ไม่ทอดทิ้ง วันหนึ่งจิตกับสติก็จะตั้งมั่นเข้าด้วยกัน ก็จะเกิดสัมมาสมาธิ นี่คือเหตุว่าทำไมมรรคมีองค์แปดสัมมาสติจึงมาก่อนสัมมาสมาธิ นี่คือนัยยะที่ซ่อนเร้นไว้ในมรรคมีองค์แปด ความคิดต่างๆ ห้ามไม่ได้ มันพุ่งพล่านอยู่เสมอ แต่เราก็แค่รู้แค่รับทราบ ไม่ไปวิ่งเกาะยึดจับฉวยมาปรุงแต่ง ให้มันจบอยู่แค่ลมหายใจตรงนี้ ถ้าอยู่ได้จิตมันจะนิ่ง จะเบา จะปีติ จะซาบซ่านอยู่ตรงนั้น ใครที่พบสติวันนี้ถือว่าโชคดีมหาศาลที่ใช้ชีวิตมาแล้วมาพบสติ

เคยมีลูกศิษย์เป็นผู้พิพากษาที่เรานำเจริญสติภาวนาแล้วพบอันนี้ กลับไปทำงานก็ไปพบคู่ความพูดใส่ ก็เกิดอารมณ์ขึ้นเหมือนปกติ แต่วันนั้นเกิดอัศจรรย์ขึ้น คือจิตวิ่งมาอยู่กับความรู้สึกตัว อารมณ์นั้นก็ดับไปเห็นความอัศจรรย์ของสติ คราวนี้ก็ไม่ยากเพราะจิตรู้จักความรู้สึกตัวแล้ว เมื่อเรารู้จักความรู้สึกตัวนั้น หมายความว่าเราหาที่อยู่ของจิตของใจได้พบแล้ว ปกติเราจะปล่อยจิตไปตามอารมณ์ ไปตามรูป ตามสามี ตามภรรยาไป ตามการงานต่างๆ ไป ตามคนสัตว์สิ่งของที่เรารักเราชอบหรือเราชัง แต่วันนี้เราไม่ปล่อยจิตไปดังนั้นเพราะเราดึงจิตกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัว หาที่อยู่ของใจเสียใหม่ ที่อยู่ของใจเดิมมันไม่ใช่ที่อยู่ของใจ ที่แท้จริงมันเป็นของชั่วคราวมันไม่มีอะไรแน่นอน

หายใจเข้าลึกๆ หายใจเข้าลึกๆ ในอานาปานสติพระพุทธเจ้าใช้คำว่า หายใจยาวให้รู้ หายใจเข้ายาวก็คือหายใจให้ลึก หายใจออกยาว หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ หายใจออกสั้นก็ให้รู้ ให้จิตอยู่กับรู้ รู้สึกตัว จับความรู้สึกตัวให้ได้ ความรู้สึกกลางๆ ความรู้สึกอยู่กับที่ ไม่ไปซ้ายไม่ไปขวาไม่ขึ้นไม่ลง ความรู้สึกหายไปก็ให้มีสติรู้เท่าทันให้กลับมาใหม่ ถ้าอยู่ได้จิตมันจะนิ่ง ใครที่เคยภาวนาพุทโธ สัมมาอรหัง ยุบหนอพองหนอมาให้พักไว้ก่อน ให้หาความรู้สึกตัวให้เจอ สิ่งที่กล่าวมาคือการเพ่งการบริกรรม เราหยุดเพ่ง ให้มาอยู่กับความรู้สึกตัวให้ได้ ไม่ต้องเกร็งหายใจตามสบาย ใครที่ยังหาความรู้สึกตัวยังไม่ได้ ให้กลับไปบ้าน ก่อนนอนสักสิบนาที ใช้อิริยาบถนอนก็ได้ ฝึกหายใจ เราหายใจไม่เป็นมาทั้งชีวิต วันนี้เราเริ่มต้นที่จะหายใจให้เป็น ที่ผ่านมาเราหายใจทิ้ง เราหายใจทิ้งมาสี่สิบห้าสิบปี วันนี้เราจะหายใจให้รู้สึกตัวขึ้นมา ให้มีสติขึ้นมา ตื่นเช้ามาก็ภาวนาอย่างนี้ ตอนเช้าจะภาวนาดีมาก จะพบความรู้สึกตัวได้ง่ายเพราะว่าจิตยังไม่ปะทะอารมณ์อะไรมาก บางคนจิตเริ่มเป็นสมาธิ สมาธิคือความที่จิตสงบ

มันจะเยือกเย็น จะเบา จะขนลุก จะปีตินํ้าตาไหล เรียกว่าปีติธรรมา ปีติธรรมะ ปีติเกิดขึ้น

ก็ให้แนวทางพอสมควรให้กลับไปฝึก วันนี้จิตเป็นสมาธิหรือไม่ ก็ไม่จำเป็น ไม่สำคัญ แต่ถือว่าเราได้เจริญสติภาวนา ได้เริ่มต้นปฏิบัติธรรม เราจะมีบุญเกิดขึ้นมากน้อยตามกำลังของแต่ละคน คราวนี้ก็ค่อยๆ ลืมตา เข้าสมาธิทำสมาธิด้วยสติ ลืมตาก็ให้ลืมด้วยสติ ค่อยๆ ลืมขึ้นมา หายใจเข้าลึกๆ ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมา ค่อยๆ ลืมตาขึ้นมา ค่อยๆ ลืมตา นี่แหละเรียกว่าการเจริญสติภาวนา มีหลายคนที่ถามมาว่าทำไมอาจารย์ใช้คำว่าเจริญสติภาวนา เจริญคือทำให้งอกงามให้ดีขึ้น สติก็คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ทำ ให้สติมันเจริญงอกงามถึงเรียกว่า การเจริญสติภาวนา ดังนั้นเราจะลืมตาหลับตาทำได้หมด จะยืนเดินนั่งนอน ความรู้สึกตัวทำได้หมด เอาไปใช้แล้วจะเห็นความอัศจรรย์เกิดขึ้น

ขอจบลงเท่านี้ ขอขอบคุณท่านอาจารย์ อนุโมทนากับทุกๆ ท่าน บุญวันนี้จะติดตัวท่านไปจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต สาธุ สาธุ สาธุ.

## โครงการเสริมสร้างคุณธรรม พัฒนาจิต เพื่อเฉลิมพระเกียรติ
## สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
## เนื่องในโอกาสมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา ๙๐ พรรษา
## ครั้งที่ ๒ วันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๕

# "ความสำคัญของการพัฒนาจิต"

วันนี้เราก็จะเหมือนเดิม คือ เริ่มต้นบรรยายธรรมแล้วก็จะนำปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติเสร็จก็จะน้อมบุญที่เกิด ถวายเป็นพระราชกุศลให้กับสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

เคยมีลูกศิษย์บอกว่า ลูกเขาไม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้ามีจริง ลูกถามว่าแม่รู้ได้ไงพระพุทธเจ้ามีจริง คำถามนี้ก็เคยตอบเขาไป จริงๆ มีคนเคยสงสัยแบบนี้เยอะมาก ในสมัยพระเจ้ามิลินท์ที่เป็นกษัตริย์ครองอินเดียอยู่ ก็ถามเช่นนี้ แล้วก็มีพระนาคเสนท่านเป็นพระภิกษุอรหันต์ตอบ แต่เนื่องจากว่าเป็นการถามด้วยความคิด ท่านก็ตอบด้วยความคิดก่อน พระเจ้านาคเสนตอบฉลาด ท่านตอบว่า มหาบพิตร (ท่านเรียกกษัตริย์ว่ามหาบพิตร) มหาบพิตรมีบิดาไหม ก็บอกมีสิ แล้วมีปู่ไหม ก็บอกว่ามี ปู่ก็มี แล้วทวดมีไหม ตอบว่า ก็ต้องมีสิ หากไม่มีทวดจะมีปู่ มีพ่อได้ไง แล้วมหาบพิตรเคยเห็นทวดไหม มหาบพิตรก็อึ้งไป ไม่เคยเห็น หากมหาบพิตรไม่เคยเห็นทวดแล้วมหาบพิตรเชื่อได้อย่างไรว่ามีทวดจริง ศาสนาพุทธก็เหมือนกัน เป็นวงศ์สืบต่อกันมา มีภิกษุ มีคำสอน สิ่งเหล่านี้มักจะเป็นข้อสงสัยของปุถุชนอยู่เสมอ และจะหายสงสัย ต่อเมื่อท่านปฏิบัติธรรมไปถึงขั้นละสังโยชน์เบื้องต้นได้ บรรลุโสดาบันได้ วิจิกิจฉาจะหายไปหมด เพราะว่าท่านจะเห็นในสิ่งที่พระพุทธเจ้าเห็น ท่านจะหายสงสัย

อีกคำถามหนึ่งที่มักจะถามกัน ก็คือว่า ทำไมพระพุทธเจ้าคลอดมาแล้วเดินได้ ๗ ก้าว แต่เมื่อไม่กี่ปีมาก่อนนี้ที่ต่างประเทศ ประเทศไหนไม่แน่ใจ ก็มีเด็กเกิดมาแล้วเดินได้ ทีนี้คนถามนี้ส่วนใหญ่จะเอาสภาวะตัวเองไปเทียบกับพระพุทธเจ้า คิดดูพระพุทธเจ้าบำเพ็ญบารมีมา ๔ อสงไขยกับแสนมหากัป สละเลือด สละชีวิต อย่างบางชาติเป็นฤษีอยู่ มองลงไปที่เหวข้างล่าง เห็นเสือแม่ลูกอ่อน ลูกกำลังจะตาย ไม่มีอาหารกิน อุทิศชีวิตของตนกระโดดลงมาให้เป็นอาหารของเสือ เราทำได้ขนาดนั้นหรือเปล่า ใช่ไหม แต่เราไปเทียบกับท่าน คือบารมีนี้ไม่เท่าพระองค์ท่าน เหมือนโต๊ะตัวใหญ่ตัวหนึ่งระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ เด็กยกไม่ได้ แต่ผู้ใหญ่ยกได้ เพราะว่าการสร้างบารมีมามีกำลังไม่เหมือนกัน แล้วเราจะไปเปรียบเทียบกับพระพุทธเจ้า การไม่เชื่อพระพุทธเจ้านี้ มันก็เป็นกรรมอย่างหนึ่งเหมือนกัน เป็นมิจฉาทิฐิ อันนี้พูดตามที่เห็นตามความจริง

หลวงปู่ชาบอกว่าเวลาไปแสดงธรรม ให้เอาความจริงไปแสดง อย่าเอาความจำไปแสดง ท่านจะสอนลูกศิษย์เสมอ ไม่เอาความจำ เพราะว่าความจำคืออ่านจากตำรา ต้องเอาความจริงที่เกิดจากเราปฏิบัติไปแสดง ธรรมที่ออกมาจากจิตนี้ อรรถรสจะไม่เหมือนกับธรรมที่ออกมาจากตำรา มันพรั่งพรูมาจากจิต มันไม่เหมือนกัน

คราวก่อน เราพูดถึงธรรมะกับชีวิต ชี้ให้เห็นว่าทำไมชีวิตต้องมีธรรมะ คนที่ไม่มีธรรมะกับคนที่มีธรรมะนี่ต่างกัน ความเย็นความร้อนของใจต่างกัน ถ้าคนมีธรรมะนี่ใจจะเย็น จะไม่ฆ่าตัวตาย บางคนเข้าใจผิด เชื่ออะไรผิดๆ คิดว่าฆ่าตัวตายแล้วยุติทุกอย่าง ดับทุกอย่าง พอฆ่าเสร็จ อ้าว มันไม่จบนี่ ยืนร้องไห้อยู่ข้างตัวเอง นึกออกไหม นึกว่ายิงโป้งแล้วก็ทุกอย่างจบ ดับขันธ์ ผมเคยลงธรรมะเตือนไป ตอนนั้นที่มีข่าว มีคนฆ่าตัวตาย ก็เลยลงธรรมะเตือนไปว่า คนที่ดับขันธ์มีพวกเดียว คือพระอรหันต์ ดับขันธ์ไม่มาเกิดอีก แต่ไม่ได้

หายไปไหนนะ ท่านยังอยู่ แต่ว่าไปอยู่ที่บรมสุข เขาเรียกว่านิพพาน ดับขันธ์นี่ใช้กับพระอรหันต์ บางคนคิดว่าฆ่าตัวตายแล้วดับขันธ์ มันไม่ใช่อย่างนั้น

ในการบรรยายครั้งก่อน เราฝึกแยกกายกับจิตแล้วใช่ไหม ทีนี้เราเห็นแล้วว่าตายแล้วมันไม่จบ ใช่ไหม ที่ตายนี่คือกายเท่านั้น พอเราแยกจิตออกจากกายได้แล้ว แต่แยกได้แบบด้วยความคิดนะ ทีนี้ธรรมะกับชีวิต ครั้งก่อนที่ได้อธิบายไปว่ามันสำคัญมาก ถ้าเราเข้าใจธรรม เราจะไม่ฆ่าตัวตาย เราจะไม่หลงปรามาสพระ เราจะเห็นคุณค่าของธรรม ผมเคยไปบวชที่วัดมาบจันทร์ มีดอกเตอร์จากเยอรมันจะมาบวชที่วัดมาบจันทร์ วัดสายหลวงปู่ชา หลวงปู่ชาจะวางกฎไว้เลยว่าถ้าเป็นฝรั่ง จะต้องอยู่เป็นผ้าขาว ๓ เดือน ๖ เดือนก่อน เขาถึงเห็นคุณค่าของผ้าเหลืองมากเลยว่า กว่าจะได้บวชมันไม่ใช่เรื่องง่าย เขาบินมา มีจากหลายประเทศเลย มาอยู่วัด เพื่อจะบวช เพื่อศึกษาธรรมะ แต่เรานี่โห ธรรมะอยู่แค่นี้เอง ชาวพุทธไทยนะ จะไม่เห็นค่า ถ้าฝรั่งนี่ เห็นค่าธรรมะมาก ท่านชยสาโรถึงบอกว่าคนไทยเหมือนไก่ได้พลอย มีของดีอยู่แต่ไม่รู้จักค่า หลวงปู่ชาชอบใช้คำว่ากบเฝ้ากอบัว คืออยู่กับกอบัวแต่ไม่รู้จักคุณค่า ฉะนั้นธรรมะนี่มีค่ามาก ขอให้ศึกษาธรรมะ

วันนี้จะมาพูดถึงความสำคัญของการพัฒนาจิต ทำไมเราถึงต้องพัฒนาจิต นึกถึงดินแดนทุรกันดาร ไม่มีน้ำ ไม่มีไฟ น่าอยู่ไหม น้ำก็ไม่มี แห้งแล้ง กันดาร ไฟฟ้าก็ไม่มี น่าอยู่ไหม ไม่น่าอยู่เลย ใจของพวกเราก็เหมือนหมู่บ้านแห่งนั้น ใจเรานี่เป็นใจที่แห้งแล้ง แห้งผาก เป็นใจที่ไม่มีแสงสว่างเพราะมีอำนาจของกิเลสครอบงำ นี่คือเหตุผลว่าทำไมเราต้องพัฒนาจิต แค่เราทำจิตให้มีเมตตา เราจะมีปีติ ใจคนทั่วไปจะมีความโกรธ ความเกลียดตลอดเวลา ไม่รู้เลยว่า เรากำลังทำร้ายใจตัวเอง ใครด่าเรา เราก็วิ่งตามคำพูดเขาไป บางทีลูกศิษย์ส่งข้อความมาบอก มีคนด่า แล้วไม่ชอบ ผมก็ย้อนกลับ นี่คุณยังวิ่งตามคำพูดคนอีกเหรอ เป็นลูกศิษย์เรามากี่ปีแล้ว ยังวิ่งตามคำพูดคน

อยู่อีกเหรอ คำพูดคนนี่ พูดแล้วเขาก็จบ ผมสอนที่มหาวิทยาลัยราชภัฏนะ ปากกาพังไปหลายด้ามแล้ว ทุกคนฟังนะ (ถือปากกาแล้วปล่อยให้หล่นกระทบพื้นโต๊ะ) ได้ยินไหม เสียงปากกากระทบโต๊ะ ตอนนี้เสียงดับไปหรือยัง เสียงยังอยู่หรือดับไป ความเป็นจริง เสียงมันดับไปแล้วนะ แล้วทำไมเสียงคนที่ด่าเราเมื่อวานนี้ยังอยู่ ยังทำให้เราขุ่นข้องหมองใจ เพราะอะไร ความจริง เสียงที่เขาด่าเรา เขาว่าเรา ปัจจุบันมันดับไปแล้ว แต่เพราะว่าเราไม่อยู่กับปัจจุบัน เราไปอยู่กับอดีต ส่งใจไปยึด ไปฝังไว้จิตใต้สำนึก เราก็เลยทุกข์ แต่จริงๆ เสียงมันดับไปแล้ว หลวงปู่แหวนถึงบอกว่า เฮาไม่มีอดีต เฮาไม่มีอนาคต ใช่ไหม เฮาคือเรา เราไม่มีอดีต เราไม่มีอนาคต เรามีแต่ปัจจุบัน อยู่กับปัจจุบัน ท่านเชื่อไหมว่ามันมีความสุขมาก อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับสติ สตินี่คือปัจจุบันธรรมนะ มันดิ่งมันมีความสุข มันปีติของมัน บอกไม่ถูกนะ พอมาถึงตรงนี้มันบอกไม่ถูกอยากจะเผื่อแผ่ให้คนทั้งโลกได้รู้ว่ามาถึงตรงนี้มันสุขจริงๆ สุขมากๆ มันเยือกเย็นมาก อยู่กับปัจจุบัน คนที่อยู่กับปัจจุบันได้นี่ จิตเขาพัฒนาแล้ว

โครงการนี้ชื่อโครงการพัฒนาจิต เพราะว่าสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนมาทั้งหมดนี่ คือการพัฒนาจิต ท่านใช้คำว่าจิตตัง ทันตัง สุขาวหัง แปลว่าจิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ ถ้าเรายังทุกข์อยู่ แสดงว่าจิตเรายังฝึกไม่ดี เราถึงต้องมาพัฒนาจิต จิตที่ฝึกดีแล้ว นำสุขมาให้ หลวงปู่ชาบอกว่า เมื่อใดที่เรารู้สึกทุกข์ ก็ขอให้รู้เถอะว่าเราไปยึดอะไรบางอย่างเข้าแล้ว ท่านก็บอกว่าให้ดูสิ่งที่ยึดให้ดีๆ ว่ามันมีสาระไหม ทุกอย่างที่พระพุทธเจ้าสอนนี่ เป็นไปเพื่อการฝึกจิตทั้งนั้นเลยนะ จิตที่โกรธ จิตที่เกลียด จิตที่อาฆาตพยาบาท จิตที่เศร้าหมองจิตที่ขาดเมตตานี่ ไม่มีน้ำปีติหล่อเลี้ยงเลย จิตแห้งแล้ง คำว่าแห้งแล้งของจิตก็คือว่าจิตไม่มีความเมตตา ไม่มีสติ ถ้ามีสติมันจะอิ่ม มันอิ่มจริงๆ นะ มันบอกไม่ถูก อิ่มในธรรมนี่ อ๋อ มันเป็นอย่างนี้นี่เองนะ อิ่มในธรรม เพราะฉะนั้น เราต้องฝึกจิต อย่างวันก่อนผมเจอใครเดินอยู่ข้างล่างนี่ เขาก็เดินเหมือนจะชนผม

นะ แต่ก็พอดีเห็น เขาก็ตกใจยกมือไหว้ ผมก็เตือน เดินไม่มีสตินี่ เวลาเดินให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมนะ เวลาเคลื่อนไหวร่างกายทำงานนี่ ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อม รู้ว่าเดิน กับ เดินแล้วรู้ นี่ต่างกันนะ ผมสอนลูกศิษย์ รู้ว่าเดิน รู้ว่านั่งอยู่ รู้ว่ายืน ตรงนี้ไม่ใช่สติ เป็นความจำได้หมายรู้ว่าที่นั่งอยู่นี่ เขาเรียกว่ารู้ว่านั่ง ฝรั่งเขาว่า Sit, Stand ก็ยืน เดินก็ Walk อย่างนี้ ฝรั่งเขาก็รู้นะ แต่มันไม่ใช่สติเลย รู้ว่าเดิน รู้ว่ายืน รู้ว่านั่ง แต่ถ้าเดินแล้วรู้ รู้สึกตัวนี่ ตรงนี้จะมีสติ

คราวก่อนผมสอนความแตกต่างให้ฟังไปแล้วว่า ตอนที่รินน้ำผิด นั่นไม่ใช่สติ เป็นเพียงความจำได้หมายรู้ว่าจำผิด สัญญาขันธ์ ถ้ามีสตินี่ จิตจะพัฒนาตลอดเลยนะ ตัวที่ช่วยในการพัฒนาจิตนี่ก็คือ “สติ” สติจะช่วยพัฒนาจิต ให้จิตเยือกเย็น ให้จิตรู้เท่าทันอารมณ์ ถ้ามีสติจะไม่ทำผิดศีล หลวงปู่ชานี่ท่านสอนเรื่องสติมาทั้งชีวิต แต่ว่าพระโดยเฉพาะพระฝรั่งนี่จะเข้าใจยาก ภาษามีส่วนเยอะ ภาษาไปแปลว่า Awareness แต่ฝรั่งเขายังไม่เข้าถึงอยู่ดี ยากมากนะ แต่คนไทยนี่มีบุญเรื่องภาษามาก หลวงปู่มั่นยังบอกว่าคนไทยนี่มีบุญเรื่องภาษา พอพูดปุ๊บนี่ จะพอจะเข้าใจได้ ถ้าสติหมายถึงความจำได้หมายรู้ หลวงปู่ชาบอกว่างั้นแมวจับหนูนี่ มันก็มีสตินะ ใช่ไหม แมวจับหนู มันก็ต้องทำเสียงเบาๆ ใช่ไหม โจรจะเข้าบ้านคนนี่ ก็ต้องไม่ให้เจ้าบ้านได้ยินเสียง ก็มีสติสิอย่างนี้ใช่ไหม สติแบบนั้นมันสติทางโลก ต้องแยกให้ถูกนะ มันมีความจำได้หมายรู้ว่า เฮ้ย ถ้าทำแบบนี้เสียงจะดัง เจ้าบ้านก็จะได้ยิน ตรงนี้ตั้งแต่ชั่วโมงแรกถึงชั่วโมงนี้ต้องแยกให้ถูกแล้ว ระหว่างสติทางโลกกับสติทางธรรม แต่ไม่ต้องถึงขนาดปฏิบัติถึงดับความโกรธได้ คนที่ไม่มีความโกรธคือพระอนาคามี

พระอริยบุคคลมี ๔ ขั้น พระโสดาบัน สกิทาคามีหรือสกทาคามี อนาคามี และพระอรหันต์ แบ่งเป็นบุรุษได้แปดบุรุษ คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล อนาคามีมรรค อนาคามีผล แล้วก็อรหัตตมรรค อรหัตตผล แต่เราพัฒนาจิตไม่ต้องไปถึงขนาดนั้น เพียงแค่ให้

รู้เท่าทันอารมณ์ ความโกรธเรายังมีได้ ใครบอกว่าฉันไม่มีโกรธนี่ อย่าไปเชื่อถ้าไม่ใช่พระอนาคามี แต่มีแล้วต้องรู้เท่าทันแล้วให้มันดับโดยเร็วที่สุด ให้ดับเร็วที่สุดนะ

ทีนี้ตัวที่ฝึกจิตที่บอกไปเมื่อสักครู่ คือ "สติ" สติคือความรู้สึกตัว กลับไปใช้เลยนะ พอกลับไปทำงาน ใครพูดไม่ถูกหู ให้ดูเลยว่าอารมณ์ไม่ยินดีเกิด เอาแค่การบ้านตรงนี้แหละ แล้วให้รู้สึกตัว พอรู้สึกตัว มันจะหยุด มันจะเบรก ถ้าใครเห็นอารมณ์ดับได้นะ โอ้โห สร้างโบสถ์ร้อยหลัง พระพุทธเจ้าบอกว่าใครเห็นความดับ ความเกิด ความดับ แม้เพียงชั่ววินาทีเดียว ขณะจิตเดียวนี่ประเสริฐกว่าคนที่อยู่มาเป็น ๑๐๐ ปี จริงๆ นะ นี่ผมสอนการพัฒนาจิตแบบทางธรรมนะ ไม่ใช่ให้ข้อคิดแบบโลกๆ ข้อคิดแบบโลกๆ มันแก้ปัญหาไม่ได้ มันต้องสติเท่านั้นถึงจะแก้ปัญหาได้ทั้งหมด เปรียบเหมือนท่านปวดฟันนี่ กินยาแก้ปวด พอยาแก้ปวดหมดฤทธิ์เป็นอย่างไร กลับมาปวดอีก แต่เราไม่ได้ไปแก้ที่ต้นตอว่าปวดฟันเพราะอะไร ฟันเป็นรู มีสาเหตุอักเสบอะไรหรือเปล่า ต้องไปอุดฟัน ต้องอะไรต่างๆ ผมจะสอนพวกเรา แก้ปัญหาที่ต้นตอ ท่านเคยฟังธรรมะแบบข้อคิดมาเยอะแล้วทั้งชีวิต ถามว่าแก้ได้ไหม เวลาอารมณ์กระทบตอนนี้ ท่านก็ยังเหมือนเดิม ยังเหมือนเดิมทุกอย่าง เพราะมันเป็นเพียงแค่ความคิด อย่างการคิดบวกอย่างนี้ Think Positive ตรงนี้ไม่ใช่ธรรมะเลยนะ Think Positive เป็นแค่คิด ใช้ความคิดอันหนึ่งมาทำให้ความคิดที่ไม่ดีอีกอันหนึ่งสลายตัวไป แต่ความคิดก็ยังอยู่ แต่ถ้าท่านมีสติที่ถูกต้องตรงนี้นะ เอาแค่ตรงนี้ ท่านสามารถแก้ปัญหาระยะยาวได้

หลวงปู่บุดดา ถาวโร ท่านจะขึ้นเทศน์นะ เดินผ่านท่านเจ้าคุณที่ยศสูงกว่าหลวงปู่บุดดาเยอะ แต่หลวงปู่บุดดานี่ พระอรหันต์ ท่านเจ้าคุณถามหลวงปู่บุดดาว่า อารมณ์โกรธ ตัวโกรธเป็นอย่างไร หลวงปู่บุดดากำลังจะขึ้นธรรมมาสน์เทศน์ ก็หันไปพูด "ส้นตีนแน่ะ" แล้วท่านก็เดินขึ้นไปเทศน์ ท่านเจ้าคุณ

โอ้โห โกรธหัวฟัดหัวเหวี่ยงอยู่นั่นน่ะ พอลงมาหลวงปู่บุดดาก็ถามว่ารู้จักตัวโกรธยัง เลยได้สติ เห็นไหม การสอนนี่ สอนเหมือนเซน เคยอ่านหนังสือเซนไหม เซนนี่เขาสอนแบบแรงๆ ตอนเด็กๆ ผมชอบอ่านนะ มันก็ช่วยพัฒนาจิตได้ อย่างเรื่องหนึ่ง มีพระ ๒ รูป เดินธุดงค์ด้วยกัน เสร็จแล้วก็ไปเจอผู้หญิงตกน้ำ ปกติพระจะห้ามจับผู้หญิงใช่ไหม ตกน้ำจะจมแล้ว พระอีกรูปก็วิ่งเข้าไปช่วยอุ้มขึ้นมา แก้ไขให้เธอฟื้น พอฟื้นเสร็จก็ธุดงค์ต่อ เหตุการณ์เกิดช่วงกลางวัน ไปถึงถ้ำก็จะเข้าที่พัก จะนอนแล้ว พระอีกรูปก็เก็บความสงสัยมาตลอดการเดินทางก็ถามขึ้นว่า “ท่าน ที่ท่านไปอุ้มผู้หญิง มันไม่บาปเหรอ” พระที่อุ้มผู้หญิงก็หันมาบอกว่า “ท่าน เราทิ้งนางไว้ที่ลำธารตั้งนานแล้วนะ ท่านยังแบกมาถึงนี่อีกเหรอ” ใช่ไหม มันก็คืออันเดียวกับอันนี้ มันดับไปแล้ว พระวินัยไม่ได้บัญญัติมาถึงขนาดที่ว่าใครใกล้จะตายนี่ ไม่ต้องช่วย ไม่ใช่ ต้องแยกให้ถูกนะ วันนี้ไม่ต้องมีอะไรมากเลย การพัฒนาจิตนะ เอาแค่รู้เท่าทันอารมณ์ กลับไปทำงาน ถ้าไม่มีใครด่า บอก เฮ้ย เธอ ด่าฉันหน่อยสิ ฉันอยากเห็นอารมณ์ไม่ยินดี

แล้วท่านเชื่อไหม คนที่เป็นครูที่ดีที่สุดเลยนะ คือใคร ก็คือคนที่บ้านนี่เอง เขาจะยั่วอารมณ์ให้เราเห็นตลอดเวลา ท่านอย่าปล่อยให้นาทีทองผ่านไป ขอบคุณเขา ขอบคุณนะที่ช่วยสอนธรรมะเรา กลับไป เสาร์อาทิตย์นี่การบ้านเลยนะ เดี๋ยวศุกร์หน้า ผมจะมาถามว่าเป็นอย่างไรบ้าง พอเขาว่าปุ๊บดุปั๊บ โกรธขึ้นมา ผมสอนลูกศิษย์เสมอว่าเวลาใครโกรธเรา ใส่อารมณ์กับเรานี่จงสงสารเขา ดูดีๆ เวลาคนโกรธเป็นอย่างไร หน้าตาเป็นอย่างไร เห็นไหม คนเวลาเขาโกรธเรา หน้าตาเป็นอย่างไร เต็มไปด้วยทุกข์ ดูดีๆ ว่าคนที่กำลังโกรธนี่ คนที่กำลังมีโทสะแรงๆ ใส่อารมณ์แรงๆ ท่านดูให้ดีๆ ว่าเขาเหมือนใครเหมือนคนบ้านะ ดูดีๆ สิ สภาพเขา น่าสงสารไหม ผมนี่เห็นใครโกรธใส่ ผมสงสารเขานะ มันเมตตาขึ้นมาเอง เขากำลังทำอะไร ทำร้ายตัวเองให้เราดู

ท่านสังเกตสิใครโกรธใส่เรานี่ ดูแบบเงียบๆ เออ เขากำลังทำร้ายตัวเองให้เราดูจริงๆ นะ ทำร้ายใจตัวเอง บางคนโกรธทำอะไรไม่ได้ก็เป็นอย่างไร ตือกชกหัวตัวเอง ทุบโต๊ะ เตะเก้าอี้อย่างนี้ เขาทำร้ายตัวเองทั้งนั้นเลยนะ น่าสงสารไหมคนทำร้ายตัวเอง แล้วเราจะไปโกรธตอบเขาอีกเหรอ สงสารเขาเถิด กลับไปบ้าน เอาคนที่บ้านเป็นครู

มีลูกศิษย์คนหนึ่งเก่งมากเลยนะ แม่ป่วยเป็นอัลไซเมอร์ เขาต้องดูแล เขาบอกว่า เขาถือโอกาสตรงนี้ปฏิบัติธรรม คนเป็นอัลไซเมอร์นี่ อารมณ์เขาจะแรงนะ แล้วเราก็บอกว่าดีมากเลย เพราะว่าการได้ดูแลพ่อแม่ในบั้นปลายชีวิตนี่ โห มันยิ่งกว่าดูแลพระอรหันต์ เขากลับไปเป็นเด็กอีกที นึกถึงเราตอนที่เราเป็นเด็ก พ่อแม่เช็ดขี้เช็ดเยี่ยวให้ นี่ เราได้มีโอกาสทดแทน ถือเป็นบุญมากเลยนะได้ทำตรงนี้ แล้วก็ขณะเดียวกันก็ได้ปฏิบัติธรรมด้วย เวลาพ่อแม่ใส่อารมณ์กับเราปั๊บ เห็นอารมณ์เกิดไหม อย่าลืมนะกลับไปบ้านเสาร์อาทิตย์นี้ ต้องให้เห็นอารมณ์นะ ที่เขาด่าเขาว่า ขณะเดียวกันอารมณ์อีกฝั่งก็สำคัญนะ อารมณ์อะไรรู้ไหม อารมณ์ยินดี พระอาจารย์อนันต์ อกิญจโน พระอาจารย์ผม เดินจงกรมอยู่ในป่า ก็นึกขึ้นว่า จะบรรลุธรรมอย่างไรหนอ ให้มันเร็ว พอขึ้นโบสถ์ปั๊บ หลวงปู่ชา สุภัทโท ท่านเทศน์วันนั้นเลยว่า การจะบรรลุธรรมเร็ว มันอยู่ตรงนี้ อยู่ที่รู้เท่าทันอารมณ์ยินดียินร้าย อยู่ตรงนี้แหละ พระพุทธเจ้าสอนปัญจวัคคีย์ เคยเห็นพระปางปฐมเทศนาไหม สังเกตพระหัตถ์ท่าน ดูพระหัตถ์ขวายกแบบสบายๆ แต่พระหัตถ์ซ้าย ท่านหักนิ้ว สังเกตไหม เวลาเราหักนิ้ว รู้สึกทุกข์ไหม ลองหักนิ้ว หักไว้นานๆ มันทุกข์ ภิกษุทั้งหลายสองทางที่ไม่ควรเดินทางหนึ่งคือการปล่อยจิตปล่อยใจตามสบาย พระหัตถ์ขวานี่คือการปล่อยจิตปล่อยใจตามสบาย กามสุขัลลิกานุโยค พระหัตถ์ซ้ายนี่ทำตนให้ลำบาก ทุกข์อัตตกิลมถานุโยค สองทางนี้ภิกษุไม่ควรเดิน พระหัตถ์ขวานี่คืออารมณ์ยินดีปล่อยจิตไปตามอารมณ์ยินดี ใครชมก็เหลิง แต่พระหัตถ์ซ้ายคืออารมณ์ไม่ยินดี

คือทุกขเวทนา ใครว่าก็โกรธ อารมณ์ไม่ยินดี สองทางนี้นี่ ไม่ควรเดิน

พระพุทธเจ้ากำลังสอนทางสายกลางแก่ปัญจวัคคีย์



พระโกณฑัญญะ เมื่อฟังตรงนี้ปั๊บ จิตท่านนี่ก็ไม่ไปจับมือขวา ไม่ไปจับอารมณ์ยินดี แล้วขณะเดียวกันก็ไม่ไปยึด ไม่ไปจับอารมณ์ยินร้าย มือซ้าย จิตท่านก็เป็นกลางขึ้นมา ท่านพบจิตพบธรรม บรรลุโสดาปัตติผล สังเกตตรงกลางระหว่างพระหัตถ์ซ้ายและขวา พระองค์ท่านวงนิ้วเป็นรูปกลมๆ นั่นคือจิตว่าง (หรือจิตเดิมแท้) นี่คือปริศนาที่เราพอไปถึงตรงนั้นปั๊บ มันคลี่ออกมา

เองโดยอัตโนมัติเลยนะ เห็นอีกครั้งเราก็ อ๋อ พระพุทธเจ้าแสดงปฐมเทศนาตรงนี้นี่เอง พระโกณฑัญญะถึงได้เกิดดวงตาเห็นธรรม คำว่าดวงตาเห็นธรรมคือพระโสดาบัน เห็นไหม เรากำลังจะเดินทางสายกลาง อย่างที่พระพุทธเจ้าสอน แล้วกลับไปบ้าน ใครชมก็ให้เห็นอารมณ์ยินดี เห็นมือขวา ใครด่า ใครตำหนิ อย่าเพิ่งไปใส่ตอบ เห็นอารมณ์ให้ชัดก่อน อารมณ์ยินร้าย มือซ้ายทุกขเวทนา พระพุทธเจ้าสอนสองทาง กามสุขัลลิกานุโยค อัตตกิลมถานุโยคสองทาง คืออารมณ์ไม่ดีกับอารมณ์ดี สองทางคือทุกข์กับสุขนะ

ธรรมะจริงๆ ต้องเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ แบบที่หลวงตามหาบัวญาณสัมปันโนบอก ไม่ใช่มัวแต่จะนั่งหลับตา หนีโลก หนีคน หนีสังคม ไม่ใช่เราต้องอยู่กับสังคม ต้องอยู่กับครอบครัว แต่อยู่อย่างไรให้เรียกว่าอยู่เป็น ก็ต้องอยู่ด้วยสติ พอเข้าใจนะ

วันนี้เราได้ความรู้เรื่องปฐมเทศนานะ ทั้งชีวิตเราไม่เคยรู้มาก่อนว่าคืออะไร วันนี้ได้รู้แล้ว นี่คืออานิสงส์การฟังธรรม ทุกวัดหลวงปู่ชา สาขาวัดหนองป่าพงจะต้องมีปางนี้อยู่ในศาลาใหญ่ ตอนแรกผมก็ไม่เข้าใจหลวงปู่ชาเอ๊ะ ทำไมใช้ปางนี้ พอไปเห็นสิ่งเดียวกับที่หลวงปู่ชาเห็น อ๋อ เข้าใจเลย ตรงกลมๆ ระหว่างพระหัตถ์ทั้งสอง นั่นคือจิต จิตว่าง ไปพบจิตต้นตอ (หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต เรียกว่าต้นจิต จิตต้น) ที่เราหรือคนทั่วไปคิดว่าจิตๆ นั้น แต่จริงๆ ไม่ใช่จิต อย่างที่ผู้พิพากษาท่านถาม แล้วจิตกับความคิดมันไม่เหมือนกันเหรอ มันคนละอย่างกัน ถ้าไปพบจิตนะ คนทั่วไปจะเข้าใจว่าความคิดคือจิต แต่จิตก็คือจิต ความคิดก็คือความคิด ความคิดเป็นเพียงแค่ขันธ์ เขาเรียกว่าสังขารขันธ์ จิตนี่เป็นอีกสภาวะหนึ่ง เดี๋ยวจะสอน คนที่เจอใจเจอจิตนี่ หลวงปู่มั่นถึงบอก ผู้ใดพบใจ ผู้นั้นพบธรรม พบธรรมก็คือบรรลุธรรม

## นำนั่งเจริญสติภาวนา

ตอนนี้เป็นชั่วโมงแห่งการภาวนา ให้ปล่อยวางงานทุกอย่างไว้ก่อน งานที่เราทำมาทั้งชีวิต มันไม่หมด ไม่จบ ไม่ต้องกังวล ไม่มีวันจบ ให้ปล่อยวางไว้ เลิกคิดถึงงาน คน สัตว์ สิ่งของ ตอนนี้ให้นึกถึง คิดถึงแต่ว่าทำอย่างไรให้เกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นในจิตในใจ หายใจเข้าลึกๆ สบายๆ ไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องเครียด ถ้าเราหายใจแล้วเครียด แสดงว่าเรายังผิดทางอยู่ หายใจสบายๆ เข้าลึกๆ ออกยาวๆ หายใจเข้าลึก หายใจออกยาว หายใจเข้าลึก หายใจออกยาว ผ่อนคลาย ให้มันผ่อนคลายออกมา ให้สบาย ความลับของลมหายใจ จริงๆ แล้ว มันช่วยทำให้เราคลายเครียดได้ แม้จะชั่วขณะหนึ่งก็ยังดี หาความรู้สึกตัวให้พบ หายใจเข้าลึก หายใจออกยาว คราวนี้นะ หายใจเข้าลึกๆ พร้อมกัน แล้วค้างไว้ ค้างลมหายใจไว้ แล้วก็ให้รู้สึกแผ่ซ่านไปทั้งตัว แผ่ซ่านไปทั้งตัว แล้วก็หายใจออก ค่อยๆ หายใจออก ให้รู้สึกตัวแผ่ซ่านออกไป

ตรงที่เวลาหายใจเข้า แล้วค้างไว้ แล้วรู้สึกตัว แล้วก็รู้สึกซาบซ่านแผ่ซ่านไปทั้งตัว ตรงนั้นแหละคือจุดตายของการภาวนา ตรงนั้นแหละคือสติ คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อม สตินี่แหละคือทางสายกลางที่พระพุทธเจ้าสอน คือทางที่จะนำไปสู่การบรรลุธรรม ทางอื่นไม่มี แต่เราไม่ต้องเอาถึงขนาดบรรลุธรรม เราเพียงแค่ทำให้จิตสงบ อยู่กับสติ อยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้ ถ้าจิตอยู่กับสติ อยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้ จิตก็จะสงบ ไม่แส่ส่ายฟุ้งซ่าน อารมณ์ต่างๆ ผ่านเข้ามา รูปคนนั้นคนนี้ สัตว์ สิ่งของ งานการต่างๆ ผ่านเข้ามา มาแล้วก็ปล่อยให้เขาผ่านไป ไม่ไปวิ่งตาม ให้เราอยู่กับลมหายใจ อยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ถ้าอยู่ได้จิตเราจะเยือกเย็น มีปีติ ซาบซ่าน หายใจเข้าลึกๆ ค้างไว้ให้แผ่ซ่าน แล้วก็หายใจออก ทำอย่างนี้เนืองๆ จิตก็จะสัมผัสความเยือกเย็นของตัวมันเองได้ เพราะธรรมชาติจิตเดิม เขาเยือกเย็น เยือกเย็นยิ่งกว่าน้ำ เขานิ่ง เขาว่าง เรามาเจริญสติก็เพื่อให้จิตหยุดวุ่น จิตก็จะว่าง หยุดขุ่น

จิตก็จะใส อารมณ์ทั้งปวงคือความหมองมัว เป็นตัวที่ทำให้จิตขุ่น เราเอาจิตมาไว้กับสติ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม จิตเราก็จะใส จะไม่ขุ่น หายใจเข้าลึกๆ สบายๆ หายใจสบายๆ

คราวนี้ก็จะนำแผ่เมตตา แผ่เมตตาให้กับตัวเองก่อน เพราะเรานี้เกิดมา ตัวเราเองนี่เป็นคนที่น่าสงสาร มาเวียนเกิดเวียนตายอยู่ในภพชาติน้อยใหญ่นับไม่ถ้วน เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานบ้าง เป็นนก เป็นหมา เป็นไก่ เป็นแมว เป็นมาหมดแล้ว เกิดเป็นคน เป็นเทวดา เป็นพรหม เป็นกษัตริย์ เป็นทาส เราเกิดมานับชาติไม่ถ้วน ความเกิดนี่ ตอนที่เราเกิดมาเราทุกข์นะ ไม่มีใครที่เกิดมาแล้วก็ยิ้มร่าหัวเราะ มีแต่ร้องไห้ มันเป็นความเจ็บปวดทรมาน แต่เราไม่รู้สึกว่ามันเจ็บปวดทรมาน เราจำมันไม่ได้ เราลืมมันไปแล้ว เราอยู่ในท้องแม่ ๙ เดือน นอนขดตัวอยู่นี่ น่าสงสารแค่ไหน เราเกิดมาก็ต้องดิ้นรน พวกเราที่นั่งอยู่นี่ ยากลำบากกันมาทั้งนั้น ตั้งแต่เด็กๆ เรียนหนังสือ หาข้าวหาปลากิน ดิ้นรนไขว่คว้า แก่งแย่ง ดูไปก็ไม่ต่างกับไก่ในเล้า ที่แก่งแย่งจิกตีกัน อยู่ไม่นานเดี๋ยวเราก็แก่ เราแก่ ๓๐ ๔๐ ๕๐ ๖๐ ๗๐ ๘๐ แล้วเราก็เจ็บ ป่วย ไม่มีใครที่ไม่เคยป่วย เราเคยไปโรงพยาบาลไหม เห็นคนนอนเจ็บนอนป่วย บางคนก็ตายไปต่อหน้าไหม อีกหน่อยเราก็ไม่ต่างจากคนเหล่านั้น ให้สงสารตัวเองว่าเราหลีกหนีภาวะนั้นไม่พ้นเลย ให้สงสารตัวเอง แล้วสุดท้าย เราก็ไม่ต่างกับคนอื่นคือเราก็ต้องตายเหมือนเขา เหมือนคนที่เราไปงานศพ เหมือนคนที่เราไปเผาเขา นี่ เราเกิดมา ให้สงสารตัวเอง แล้วก็เวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบสิ้นอีก จะไปเกิดเป็นอะไรก็ยังไม่รู้ พลาดพลั้งไปเกิดเป็นหมู เป็นหมา ไปเกิดในนรกบ้างเป็นเปรตบ้างก็มี แต่การที่เรามาฝึกสติกับเราในวันนี้ หรือวันต่อๆ ไป อานิสงส์ของการฝึกสติ การเจริญภาวนากับเรานี่ จะช่วยยับยั้งไม่ให้ไปเกิดไม่ดีได้ ให้นึกถึงวันนี้

คราวนี้ก็แผ่เมตตาให้กับคนรอบข้าง เริ่มต้นที่พ่อที่แม่เรา ทั้งที่มีชีวิตอยู่แล้วก็ล่วงลับไปแล้ว อย่างแม่เราก็อุ้มท้องเรามานี่ก็น่าสงสาร พ่อเราเหนื่อยยากกว่าจะเลี้ยงเราเติบโต บางทีท่านพูดอะไรไม่ถูกใจบ้าง ก็ต้องให้อภัย เอาชนะพ่อแม่ไม่มีประโยชน์ มีแต่สร้างความเจ็บช้ำน้ำใจให้กับท่าน มีประโยชน์อันใดที่ชนะพ่อแม่แล้วทำให้ท่านทุกข์ ไม่มีประโยชน์เลย ให้สงสารท่าน ท่านก็แก่ตัวลงทุกวัน ไม่นานท่านก็ต้องเจ็บ ต้องป่วย แล้วก็ต้องตาย บางท่านก็ตายไปแล้ว ก็แผ่เมตตาให้กับพ่อแม่ที่ไม่อยู่ด้วย ถ้าท่านมีสุขก็ให้สุขยิ่งๆ ขึ้นไป ถ้ามีทุกข์ ก็ให้พ้นทุกข์ แผ่เมตตาให้กับญาติพี่น้องของเราทุกคน ต่างก็เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีใครหนีพ้น แผ่เมตตาให้กับเพื่อนร่วมงาน การกระทบกระทั่งกันบ้าง นี่ก็เป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ แต่ไม่ควรจะมีความคิดอาฆาตพยาบาท ถ้าเมื่อใดที่เราคิดอาฆาตพยาบาทคน เมื่อนั้นเราก็ทำร้ายตัวเอง เมื่อกี้เราแผ่เมตตาสงสารตัวเองแล้วนี่ สงสารที่เกิดมา แก่ เจ็บ ตายแล้วนี่ ให้สงสารใจตัวเองว่าจะมานั่งทำร้ายใจตัวเองทำไม ให้สงสารใจตัวเองเถิด เราทำร้ายใจตัวเองมาทั้งชีวิตแล้ว เลิกทำร้ายใจตัวเองได้แล้ว ใครว่าก็ปล่อยวางเขา แผ่เมตตาให้กับเพื่อนร่วมงานทุกๆ คน ต่างก็หลีกหนีไม่พ้นความแก่ ความเจ็บ ความตาย สุดท้ายก็ต้องตายเหมือนกันหมด ไม่มีใครอยู่ยั่งยืนค้ำฟ้าได้ ให้เมตตา ให้อภัยเขา แผ่เมตตา อีกไม่นานก็ตายจากกัน จะโกรธ จะเกลียดกันทำไม ยิ่งโกรธ ยิ่งอาฆาต ยิ่งพยาบาท ก็ต้องมาเจอกันให้มันจบเสียในชาตินี้ ยิ่งเราเมตตาเขา อำนาจเมตตาเรา บางทีก็ทำให้เขาเปลี่ยนใจมารักเราได้ ก็จะทำให้สังคมเราน่าอยู่ ลองคิดดูสิว่าเรามาทำงานกับอยู่ที่บ้าน เวลาที่บ้านกับที่ทำงาน อันไหนมากกว่ากัน เรากลับบ้านไปไม่กี่ชั่วโมง เราก็นอน แต่อยู่ที่ทำงานนี่ ตั้งแต่เช้าถึงเย็น อยู่ตั้ง ๕ วัน ถ้า ๕ วันตั้งแต่เช้าถึงเย็น เราไม่มีความสุขนะ เราทำร้ายใจตัวเองขนาดไหน แผ่เมตตาให้กับเพื่อนมากๆ ทั้งเพื่อนที่ชอบแล้วก็เพื่อนที่ไม่ชอบ การแผ่เมตตาให้คนที่ไม่ชอบนี่ เป็นเรื่องที่ยาก แต่ก็ต้องทำ เขาก็ไม่ต่างกับเรา คือสุดท้ายก็ต้องแก่

ต้องเจ็บ ต้องตาย อย่าไปสาปแช่งเขาให้ตายเลย ถึงเวลาเขาก็ตายเอง ถ้าเราไปสาปแช่งเขา เราสร้างกรรมให้กับตัวเอง

คนที่เราไม่ชอบ สุดท้ายก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เราจะไปโกรธ ไปอาฆาตพยาบาท ไปลงมือก่อกรรมทำร้ายตัวเองทำไม ให้รู้เท่าทัน ให้จิตรู้เท่าทันนะ แผ่เมตตา การแผ่เมตตาที่ยิ่งใหญ่มากคือแผ่เมตตาให้กับคนที่เราไม่ชอบ ให้กับศัตรู ให้อภัย แล้วก็แผ่เมตตากว้างออกไปถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย ทั้งสัตว์เลี้ยงที่เราเลี้ยง แล้วก็ทั้งสัตว์ทั่วๆ ไป สรรพสัตว์ทั้งหลายก็ไม่ต่างกับเรากับพ่อแม่ ญาติพี่น้อง บิดามารดา ครูบาอาจารย์อะไรต่างๆ ญาติมิตรสหายคือเกิด แก่ เจ็บ ตาย วนเวียนอยู่อย่างนั้น แผ่เมตตา ถ้าเจริญเมตตาตามที่เราแนะนำได้ ตอนนี้จิตจะสงบ จิตจะเป็นบุญขึ้นมาบ้างแล้ว จิตจะเยือกเย็น มีปีติหล่อเลี้ยงขึ้นมาบ้าง ตรงนี้เราเรียกว่าบุญนะ ให้น้อมบุญที่เกิดถวายเป็นพระราชกุศลให้กับสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ให้ท่านมีความสุข พระพลานามัยแข็งแรง อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรเป็นมิ่งขวัญชาวไทยไปตราบนานแสนนาน น้อมบุญที่เกิดนี้ให้กับบิดามารดาทั้งที่มีชีวิตอยู่แล้วก็ล่วงลับ ให้ท่านมีความสุข มีทุกข์ก็ให้สิ้นทุกข์ มีสุขก็ให้สุขยิ่งขึ้น ให้กับญาติพี่น้อง เพื่อน สรรพสัตว์ทั้งหลาย อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันอย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจ แผ่บุญกุศลที่เกิดนี้ให้กับสรรพเทวดาที่ปกปักรักษาตัวเราอยู่ แผ่ให้กับเจ้ากรรมนายเวรทั้งปวงให้ยกโทษให้ ให้ถอยห่างออกไป ชีวิตเรา ถ้ากำลังแย่อยู่ ก็ขอให้ดีขึ้น จิตที่สว่างในขณะนี้ สิ่งที่ไม่ดีเขาก็จะล่าถอยไปเอง เหมือนห้องมืดห้องหนึ่ง พอเราทำความสว่างให้เกิด ความมืดก็หายไป ใจเราก็เช่นเดียวกัน เมื่อใจเราสว่างด้วยอำนาจภาวนา สมาธิ สติ เมตตา ความมืดของใจก็จะค่อยๆ หายไปเอง ใจก็จะสว่างขึ้นมา สิ่งที่ไม่ดีก็จะล่าถอยไป ให้ภาวนาอย่างนี้

กลับไปบ้าน ก่อนนอนก็เจริญเมตตา แผ่เมตตาก่อนนอนทุกๆ คืน นี่คือการเจริญภาวนาอย่างหนึ่ง คนที่แผ่เมตตาก่อนนอนทุกๆ คืน พระพุทธเจ้าบอกว่าจะเป็นที่รักใคร่ของเทวดา นอนหลับก็เป็นสุข ขณะตาย คือทำกาละจิตก็จะไม่เศร้าหมอง จะไปสู่สุคติภูมิ ให้แผ่เมตตาทุกวัน ถ้านึกอะไรไม่ออกก็บอกว่าสัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลาย จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย ขอให้มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นภัยเถิด แค่นี้ แผ่เมตตาแค่นี้

ก็พอสมควรนะ ค่อยๆ ลืมตาขึ้นมา หายใจเข้าลึกๆ หายใจเข้าลึกๆ แล้วก็รู้สึกตัว เราเข้าสมาธิด้วยสติก็ต้องออกด้วยสติ รู้สึกตัว ค่อยๆ ลืมตา ไม่ผลีผลามออกมา โมทนากับทุกท่านเลยนะ

เป็นอย่างไรบ้าง พอได้บ้างไหม จิตสงบลงบ้างไหม หรือวุ่นกว่าเดิม คือเป็นไปไม่ได้ที่เราวุ่นมาทั้งชีวิตแล้วจะมานั่งแค่ ๑๕ นาทีให้สงบ ให้ทำอยู่เนืองๆ พระพุทธเจ้าบอกให้พอกพูน ให้ทำด้วยความเพียร เดี๋ยวมันจะค่อยๆ สงบไปเอง ผมก็จะสอนธรรมะพวกเรา เหมือนที่พระพุทธเจ้าสอนพระสาวก เหมือนที่หลวงปู่ชาสอนพระ ก็คือว่าจะใช้ปัญญานำไปสู่ทำให้จิตสงบ แต่จริงๆ พระพุทธเจ้าสอน เห็นไหม มรรคมีองค์ ๘ นี่ สัมมาทิฏฐิมาก่อน สัมมาทิฏฐิคือปัญญา สัมมาสมาธิมาตอนท้าย จิตสงบด้วยปัญญา เห็นตามความเป็นจริง คนที่พัฒนาจิตแล้วมีความสุขมาก คือคนที่มองโลกด้วยความเป็นจริง เห็นตามความเป็นจริง อย่างเช่นมีคนนินทาเรา ความเป็นจริงเป็นอย่างไร นินทาเป็นของคู่โลก เป็นธรรมชาติ เขาต้องนินทาเรา สรรเสริญนินทาเป็นของคู่โลก วันนี้เขาด่า พรุ่งนี้เขาชม อีกวันเขาชม อีกวันเขาด่า ถ้าเราวิ่งตามเขา เราจะไม่มีความสุข เรามองเห็นตามความเป็นจริง อ๋อ มันเป็นของคู่โลก โลกธรรม ๘ มีสุขก็ต้องมีทุกข์ ไม่มีใครมีสุขตลอด ไม่มีใครทุกข์ตลอด ทุกข์ทำให้เราฉลาด ลองดูสิเวลามีทุกข์ เราจะรู้สึกมีสติขึ้นครั้งหนึ่ง เราจะไม่หลงระเริงว่า เออ นึก

ว่ามีสุขอย่างเดียว จริงๆ มีอีกด้านหนึ่ง ทุกข์มันเกิดตลอดเวลา แต่เราไม่เห็นมันเอง แต่ยิ่งจิตเราห่างโลกมานี่ เราจะเห็นทุกข์มาก แต่ทุกข์มันจะมาไม่ถึงใจ มันบอกไม่ถูกเหมือนกัน มันมาไม่ถึงใจ ทุกข์มีตลอด เราไม่เห็นมันเอง เดี๋ยวกลับไปบ้านเสาร์อาทิตย์นี่ ไปหาทุกข์กัน ใช้คนที่บ้านเป็นครูทำให้ทุกข์เกิด เช้ามานี่ เราก็ทุกข์แล้วนะ สมมติเช้ามาเราปวดฉี่ เราไม่เข้าห้องน้ำ ทุกข์ไหม ทุกข์แล้วเห็นไหม เดี๋ยวก็หิวแล้ว หิวก็เป็นทุกข์ พวกนี้เป็นเวทนาทางกาย ยังไม่ได้สอนขันธ์ ๕ นะวันนี้ เป็นอย่างไรบ้าง ดีไหม กลับไปใช้ๆ และอย่าลืมแผ่เมตตา การมีเมตตานี่ เป็นการพัฒนาจิตที่ดีมาก จิตมันจะมีกำลังขึ้น ก็ขอจบการบรรยายวันนี้เพียงเท่านี้

**โครงการเสริมสร้างคุณธรรม พัฒนาจิต เพื่อเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา ๙๐ พรรษา**

**ครั้งที่ ๓ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๕**

# "ความจริงของชีวิต"

สองครั้งก่อน เราได้พูดถึงว่า ธรรมะกับชีวิตสำคัญอย่างไร แล้วก็ความสำคัญของการพัฒนาจิต และวันนี้จะพูดถึงเรื่องความจริงของชีวิต เราจะตีแผ่ชีวิตให้เห็น จริงๆ แล้วชีวิตคืออะไร

ธรรมะที่ผมบรรยายทั้งสองครั้งก่อน ครั้งนี้ และครั้งต่อไป อย่างที่บอก ไม่ใช่ธรรมะประโลมโลก เป็นธรรมะที่จะแสดงเพื่อให้เราไปสู่การที่จะได้ไม่กลับมาเกิดอีก เป็นการทิ้งเชื้อไว้เท่านั้น ท่านเข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้างไม่เป็นไร แต่จิตมันจะจดจำไว้ ทุกอย่างจิตบันทึกได้หมดเลย มันยิ่งกว่าคอมพิวเตอร์ ยิ่งกว่าที่เก็บข้อมูลมหาศาล ถึงไม่แปลกใจว่า ทำไมพระพุทธเจ้าตรัสรู้แค่ยามเดียวสามารถบรรลุบุพเพนิวาสานุสติญาณ ระลึกชาติได้เป็นแสนชาติ เพราะว่าจิตจะบันทึกไว้หมด บางคนแสดงมาในรูปของความฝัน ฝันถึงนู่นฝันถึงนี่ โครงการนี้ดีมาก ต้องขอบคุณท่านอธิบดี ท่านรองฯทั้งสอง ท่านผู้อำนวยการศาลฯ ที่นำโครงการนี้มาสู่ศาล ทำให้ ผมว่าหลายคน เปลี่ยนความคิดไป จากเดิมคิดว่าตายแล้วสูญ ความคิดนี้น่ากลัวมาก ถ้าตายแล้วก็มีความคิดตรงนี้ติดตัวไป จะไปสู่ที่ไม่ดี จะไปสู่ทุคติ เพราะว่าในทางธรรมถือว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิ แต่หลายๆคน คิดเปลี่ยนไปแล้ว เป็นสัมมาทิฏฐิ สามารถดึงจิตกลับมาเป็นสัมมาทิฏฐิได้ แค่จิตเป็นสัมมาทิฏฐิ บุญมหาศาลแล้ว การบรรยาย ๒ ครั้งที่ผ่านมา ได้เปลี่ยนความคิดเปลี่ยนจิตของหลายๆ คนไป พอจิตเปลี่ยนจะเปลี่ยนไปตลอด อดีตที่ผ่านมามีความเชื่ออย่างนั้นมาตลอด แต่พอเปลี่ยน

ได้ จิตก็จะเปลี่ยน นั่นคือใบเบิกทางของพระนิพพาน พอมีสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้น เวลาละสังขาร เวลาถึงลมหายใจเฮือกสุดท้าย สัมมาทิฏฐิที่ติดอยู่ จะพาไปเกิดในที่ดี ก็ต้องชื่นชมที่โครงการนี้ได้นำแสงสว่างมาสู่จิตหลายๆ คน

เมื่อครั้งก่อนผมให้การบ้านไป ไปดูอารมณ์ที่บ้าน เป็นอย่างไรบ้าง คนที่บ้านคือครูที่ดีที่สุด ให้สังเกตอารมณ์ ที่ผมสอนเรื่องอารมณ์ยินดี ยินร้ายนะ ให้ดูภาพพระพุทธรูปปางปฐมเทศนาอีกครั้ง เห็นไหมที่ผมบรรยายไปเมื่อครั้งที่ ๒ พระพุทธเจ้าสอนอยู่แค่นี้เองนะ สอนเหมือนหลวงปู่ชา สุภัทโทเลย อารมณ์ยินดีกับยินร้าย ทางสายกลาง มือขวายกสบายๆ นั่นคืออารมณ์ยินดี มือซ้ายหักเข้าไป ของจริงต้องหัก อย่างพระปางปฐมเทศนาทั่วไป ต้องหักจริงๆ เพราะว่าแสดงให้เห็นว่ามือซ้ายเป็นอารมณ์ยินร้าย เป็นทุกขเวทนา ท่านสอนปัญจวัคคีย์สองทางที่ไม่ควรเดิน คือกามสุขัลลิกานุโยค การปล่อยใจไปตามอารมณ์ที่ยินดี มีสุขก็วิ่งไปติดสุข มือซ้ายหักนิ้วเข้าไปนั่นคือทุกขเวทนา อัตตกิลมถานุโยค การทำตัวให้ลำบาก สองทางนี้ไม่ควรเข้าไปข้องแวะ พระโกณฑัญญะฟังเช่นนี้จิตก็ไม่ไปจับทั้งสองฝั่ง ทั้งอารมณ์ยินดียินร้าย จิตก็มาอยู่ตรงกลาง ระหว่างหัตถ์ทั้งสองของพระองค์ นิ้วชี้ของพระพุทธองค์ทำเป็นรูปกลมๆ คือจิต จิตว่าง หรือจิตเดิม พระโกณฑัญญะพบจิตว่าง จิตเดิม ก็พบธรรม



ทีนี้ให้จำภาพนี้ไว้ นี่คือภาพที่ท่านสามารถใช้เป็นพุทธานุสติก็ได้ เป็นธรรมานุสติก็ได้ เป็นสังฆานุสติก็ได้นะ เห็นอะไรนึกถึงภาพนี้ไว้ เวลามีความสุขเกิด เราก็อย่าไปหลงระเริงมาก เพราะว่ามันมาแล้วก็ไป ทุกอย่างเป็นอนิจจัง ความทุกข์ก็เหมือนกัน อารมณ์ยินร้ายเหมือนกัน อย่างที่บ้านเรามีอารมณ์มากมายนะสังเกต มันก็ไปทั้งนั้นน่ะ ไม่มีอะไรอยู่ได้ สักอารมณ์เดียว เกิดดับเกิดดับ พระพุทธเจ้าถึงบอกว่าอย่างไปข้องแวะทั้งสองฝั่ง

**การรักษาจิต**

**เปรียบประหนึ่งว่า เราตัดไม้สักท่อนหนึ่งเอาทิ้งลงในคลอง**
**แล้วมันก็ไหลไปในคลองนั้น**
**ถ้าท่อนไม้ท่อนนั้นมันไม่ผุแล้วมันก็ไม่เน่าฟัง**
**และก็ว่ามันไม่ติดอยู่ฝั่งโน้น ไม่ติดอยู่ฝั่งนี้**
**มันก็ไหลไปตามคลองเรื่อยๆ ไป**
**เชื่อแน่ว่าจะถึงทะเลใหญ่เป็นที่สุด**
**ฝั่งหนึ่งก็คือสุข ฝั่งหนึ่งก็คือทุกข์**
**ท่อนไม้ก็คือจิตของเรานี่เอง**
**มันจะไหลไปตามกระแสแห่งน้ำ**
**มันจะมีความสุขเกิดขึ้นมากระทบ**
**มันจะมีความทุกข์เกิดขึ้นมากระทบอยู่บ่อยครั้ง**
**ถ้าจิตใจของเรานั้นไม่ไปยึดมั่นถือมั่น**
**ในความสุขและความทุกข์อันนั้นแล้ว**
**จิตใจของเราก็จะถึงกระแสของพระนิพพาน**
**คือ ความสงบ ระงับ**
**จากเทปพระธรรมเทศนาของหลวงปู่ชา ม้วนที่ ๒๒**

**เพจ ทรงกลด มั่นสิงห์**

อีกอันหนึ่งเป็นภาพคำสอนหลวงปู่ชา สุภัทโท ท่านสอนว่า เปรียบประหนึ่งว่าเราตัดไม้สักท่อนหนึ่ง เอาทิ้งลงให้คลอง แล้วมันก็ไหลไปในคลองนั้น ถ้าท่อนไม้ท่อนนั้นมันไม่ผุ แล้วมันก็ไม่เน่าพัง และก็ว่ามันไม่ติดอยู่ฝั่งโน้น ไม่ติดอยู่ฝั่งนี้ มันก็ไหลไปตามคลองเรื่อยๆ ไป เชื่อแน่ว่าจะถึงทะเลใหญ่เป็นที่สุด ฝั่งหนึ่งก็คือสุข ฝั่งหนึ่งก็คือทุกข์ ท่อนไม้ก็คือจิตของเรานี้เอง มันจะไหลไปตามกระแสแห่งน้ำ มันจะมีความสุขเกิดขึ้นมากระทบ มันจะมีความทุกข์เกิดขึ้นมากระทบอยู่บ่อยครั้ง ถ้าจิตใจของเรานั้น ไม่ไปยึดมั่นถือมั่น ใน

ความสุขและความทุกข์อันนั้นแล้ว จิตใจของเรา ก็จะถึงกระแสของพระนิพพาน คือความสงบ ระงับ นั่นคือคำสอนของหลวงปู่ชา ท่านก็สอนอย่างเดียวกับที่พระพุทธเจ้าสอนปัญจวัคคีย์ แล้วท่านก็ถึงกระแสพระนิพพาน เราปฏิบัติตาม เราก็ถึงเหมือนท่าน เราถึงเชื่อมั่นในคำสอนท่าน กระแสธรรม กระแสพระนิพพาน นี่ก็เลยเป็นที่มาของหนังสือเล่มนี้ "กว่าจะถึงกระแสธรรม" ที่ผมจะให้ทุกท่านมีเป็นคู่มือไว้ สองเล่มนี้อยากให้พวกเรามีนะ ปุจฉาวิสัชนาเล่ม ๑ กับกว่าจะถึงกระแสธรรม ถ้าเราไม่ไปติดสุข ติดทุกข์ เราก็จะถึงกระแสพระนิพพาน ถึงกระแสธรรม มันสงบ มันระงับ มันเยือกเย็นจริงๆ ผมรับรอง นั่งอยู่ก็เยือกเย็นปีติสุข คนที่ปฏิบัติดี อยู่ใกล้ผม ก็จะสัมผัสได้ จิตก็จะเป็นสมาธิขึ้นมาโดยอัตโนมัติ ซึ่งหลายคนก็เป็น มันตรงกันอย่างไม่มีข้อบังเอิญ ไม่มีความบังเอิญ

อย่างคราวก่อนที่ผมบรรยายเรื่องอารมณ์สองฝั่งสุขกับทุกข์ เรากลับไป เราสังเกต มันมีแค่นี้ แล้วก็มีอารมณ์เฉยๆ อทุกขมสุขเวทนา ซึ่งบางทีก็เกิด ตรงนั้นเป็นโมหะ ถ้าเรารู้เท่าทันอารมณ์ เราไม่ต้องไปหลับตาอะไร จิตมันจะสงบเอง จะรู้เท่าทัน ถ้าเป็นคนโลกๆ ทั่วไป พอมีอารมณ์เกิดขึ้นปั๊บ ก็ยึดเลยนะ เต็มที่เลย แต่ถ้าเป็นคนที่มาทางธรรม เข้าไปยึดสักพักหนึ่งก็เริ่มปล่อยออกมา เริ่มรู้เท่าทัน ตรงนั้นล่ะ เรียกว่าสติ ปัญญา

ธรรมะที่ผมบรรยาย จะบรรยายใช้ปัญญานำไปสู่ความสงบของจิตจริงๆ พระพุทธเจ้าท่านสอนน่ะ ท่านไม่ได้สอนสมถะ ไม่ได้สอนสมาธิก่อน ทุกวันนี้เราเข้าใจผิดมาก มาถึงเราก็จะนั่งสมาธิกัน จริงๆ แล้วพระพุทธเจ้าสอนปัญญาก่อน ในมรรคมีองค์แปด ผมสอนลูกศิษย์เสมอ ในมรรคมีองค์แปด ดูสิว่า สมาธิอยู่สุดท้ายเลย มรรคมีองค์แปดเหมือนขบวนรถไฟ หัวต้องนำไปก่อน หางก็ตามไป ถ้าหัวถูก หางก็จะเจอสมาธิ เห็นไหม พระพุทธเจ้าสอนเรื่องสัมมาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิคือความเห็นชอบ เห็นอะไรชอบ เห็นความจริงของ

ชีวิต พระพุทธเจ้าสอนอยู่เรื่องเดียว คือเรื่องสัมมาทิฏฐิ ทำความเห็นให้ชอบ หลวงปู่ชาก็สอนนะ ท่านบอกว่า จิตจะสงบได้ก็ด้วยความเห็นชอบ สัมมาทิฏฐิ หลายๆ คน ในช่วงสองครั้งที่ผ่านมาก็มีสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นแล้ว เห็นว่าชีวิตนี้ไม่ได้จบแค่กาย ตายแล้วไม่ได้ดับสูญ

อย่างมีเด็กฝึกงาน มีน้องเขาถามว่า รู้ไหมว่าตายคืออะไร ตายยังไง เขาก็ตอบภาษาซื่อๆ นะว่าตายเหมือนนอนหลับ ผมว่าหลายๆ คน เข้าใจว่าตายเหมือนนอนหลับ มันหลับ ก็ถูกของเขานะ แต่มันหลับไม่จริง มันไปตื่นอีกที่หนึ่ง เคยฝันร้ายไหม อย่างฝันว่าตกอยู่ในกองไฟ เคยฝันเหมือนจริงไหม นั่นแหละ ฝันแบบนั้น คือชีวิตหลังความตาย สมมติลงนรก ฝันว่าตกอยู่ในกองไฟ ฝันแบบไม่ยอมตื่นน่ะ ทรมานไหม ฝันอยู่ร้อยปีน่ะ ทรมานไหม ไม่ยอมตื่นร้อยปี มันเหมือนจริงนะ นั่นแหละ หลายคนคิดว่าตายแล้วจบ ตายเหมือนนอนหลับ ความจริงไม่ใช่อย่างนั้น อย่างที่ผมแสดงไปสองครั้งเรื่องยกมือ ตรงนี้ คนมีปัญญาก็จะจับได้ว่า มือกับความคิดมันคนละอันกัน ไปงานศพไปเผามือ แต่ความคิดไม่ได้ถูกเผาไปด้วย มันก็ไปตามวิบากกรรมของมัน อันนี้เราอธิบายด้วยหลักตรรกะ แต่ถ้านั่งสมาธิแยกจิตออกจากกายได้ จะหายสงสัยเลย จิตก็จิต กายก็กาย

ทีนี้วันนี้จะพูดถึงความจริงของชีวิต วันแรกเราพูดธรรมะกับชีวิต ว่าชีวิตกับธรรมะสำคัญอย่างไร ครั้งที่สองเรื่องความสำคัญของการพัฒนาจิต จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้ จิตของคนที่ฝึกดีแล้ว มีความสุขมากเลย อารมณ์ไหนมากระทบ มันก็จะผละออกไป เหมือนอย่างนี้ (อ. ทรงกลด แสดงการกระทบของช้อนกาแฟกับแก้วกาแฟ แล้วเกิดเสียง) อารมณ์มากระทบก็ดับ กระทบก็ดับ มันเป็นอย่างนี้จริงๆ มันดับ ไม่มีอะไรค้างในใจเลย นี่คือจิตของคนที่ฝึกมาดีแล้ว แต่จริงๆ อารมณ์พอมากระทบ มันดับนะ แต่ที่ไม่ดับเพราะอะไรรู้ไหม มันเกิดถี่ๆๆๆๆ เพราะเราเข้าไปยึด แล้วก็ปรุง ยึดแล้วปรุง

มันก็เลยไม่ดับ แต่ถ้าเราไม่เข้าไปปรุง เราปล่อยมันดับ มันก็ทำอะไรเราไม่ได้ จิตเราก็จะสงบ แค่นี้เอง

ความจริงของชีวิต ชีวิตคืออะไร ถ้าใครไปอ่านคู่มือมนุษย์ของท่านพุทธทาส จะได้รายละเอียด แต่วันนี้จะพูดให้ฟังคร่าวๆ เคยสังเกตไหม ว่าสุขที่คุณกำลังแสวงหาทุกวันนี้ ลาภยศสรรเสริญ ภรรยาสวยๆ สามีหล่อๆ ชีวิตที่บำเรอสุขทุกอย่างนี้ พระพุทธเจ้ามีมาหมดแล้วนะ พระพุทธเจ้ามีมาหมดเลย ปรนเปรอทุกอย่าง แต่เมื่อพระพุทธเจ้าออกบวช ไปตรัสรู้ แล้วก็พบความสุขอันหนึ่ง พระพุทธเจ้ากลับวังไหม ท่านไม่กลับ แสดงว่าความสุขตรงนั้น มันมีค่ามากกว่าความสุขในวัง ถูกไหม ถ้าเรามีปัญญา แล้วท่านก็ไม่ได้หลอกตนเอง เพราะอะไร เพราะเจ้าชายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นพระอานนท์ พระอนุรุทธ พอออกบวชแล้ว พบความสุขอันเดียวกับที่พระองค์พบ ก็ไม่มีใครกลับวังเลย แปลกใจไหม สุขที่เราแสวงหาทุกวันนี้ เป็นสุขที่พระพุทธเจ้าทิ้งมาแล้ว เป็นสุขที่พระอริยเจ้าทิ้งมาหมดแล้ว เหมือนเรา ทุกวันนี้เราถือตะกั่วอยู่ เรานึกว่าเรามีหน้าที่การงาน มีบ้าน มีรถ มีตำแหน่งทุกอย่าง อันนั้นคือตะกั่ว แต่สุขอีกอันหนึ่งคือทองคำ พอเจอสุขที่เป็นทองคำเขาก็ทิ้งตะกั่ว ธรรมะเป็นอย่างนั้น เราไม่ต้องไปถึงขนาดนั้นหรอก เพียงแค่เราใช้ชีวิตปัจจุบันนี้ให้มีความสุข แค่เพื่อนด่าเรา เราไม่ทุกข์ ก็ถือว่าสอบผ่านแล้ว ทุกวันนี้เพื่อนด่าเป็นอย่างไรบ้าง ยังทุกข์อยู่จริงไหม เรายังวิ่งตามคำพูดคนอยู่ วิ่งตามคำพูดคน เพราะเราไม่รู้เท่าทัน เราไม่รู้ว่าจริงๆ ชีวิตคืออะไร พระพุทธเจ้าออกบวชหกปี ปีที่หกวันวิสาขะ ถึงค้นพบว่าชีวิตคืออะไร ความจริงชีวิตคืออะไร เราก็ไม่เชื่อพระพุทธเจ้านะ เราก็ เอ พระพุทธเจ้านี่มีทุกอย่างพร้อม ทำไมพอไปพบเรื่องวิมุตติสุข ถึงทิ้งทุกอย่าง เราก็ลองปฏิบัติตาม ปฏิบัติตาม จนกระทั่งได้พบแค่เปลือกๆ แค่ถึงกระแส แค่นี้เราก็มีความสุขแล้ว ชีวิตคืออะไร เคยถามไหม เคยถามตนเองไหม เกิดมาทำไม บางคนเกิดมา เกิดมาเรียนหนังสือ จบเรียน

หนังสือก็หางาน แต่งงาน มีลูก เลี้ยงหลาน ใช่ไหม แล้วก็ตายไป ผมก็เลยย้อนถาม แล้วมันจะต่างจากไก่ตรงไหน ไก่มันเกิดมา มันก็ศึกษาวิชา หาเหยื่อ หาอะไรใช่ไหม แล้วก็สืบพันธุ์ มีเผ่าพันธุ์แล้วก็ตายไป เราเกิดมาทำไมชีวิต มันว่างเปล่ามากนะ ถ้าเราปล่อยอย่างนั้น แต่นี่เรามาเติมเต็มความว่างเปล่านั้น ชีวิตที่เกิดมาสร้างบารมี สร้างความดี แสวงหาพระนิพพาน คือชีวิตที่ต่างกับไก่ ต่างกันแค่นี้เอง

ตอนนี้เรายังไม่รู้หรอกว่าชีวิตคืออะไร ต่อเมื่อเราเจริญสติอย่างที่ผมสอนไป จนกระทั่งจิตมันตั้งมั่นเกิดสัมมาสมาธิขึ้นมา เราจะเห็นว่าชีวิตออกมาจากสภาวะอันหนึ่ง มันออกมา มันเป็นการปรุงแต่งออกมา ที่ออกมา ภาษาธรรมะเขาเรียกว่าปฏิจจสมุปบาท จะเห็นว่า รูปนาม ขันธ์ห้า กายนี้ก็ดี ความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ก็ดี มันออกมาจากสภาวะอันหนึ่ง ตรงนี้เรียกว่าจิต จิตคือต้นเหตุ ต้นตอทั้งปวง หลวงปู่มั่น ภูริทัตโตจึงบอกว่าพบต้นจิต จิตต้น พ้นโหยหวน หลวงปู่ชา สุภัทโทบอกว่า ที่เรามาเหนื่อยยากปฏิบัติทุกวันนี้ ก็เพื่อให้พบจิตเดิม จิตปรุงแต่งออกมาเป็นอะไร ตอนแรกออกมาเป็นวิญญาณก่อน วิญญาณก็ไปปรุงแต่งตัวที่เหลือ เรียกว่าเป็นเป็นปัจจัยให้เกิดนามขันธ์เป็นความคิด เป็นความรู้สึก สุข ทุกข์ แล้วก็เป็นความจำ เป็นร่างกาย ร่างกายนี้ เขาเรียกรูป ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เขาเรียกว่านาม เราแยกความจำกับความคิดออกไหม ใครแยกออกได้บ้าง ความจำก็อย่าง ความคิดก็อย่าง ความสุข ความทุกข์ก็อย่างหนึ่ง อย่างผมตีมือ มันเจ็บนะ ตัวเจ็บ ไม่ใช่ตัวคิด เจ็บเป็นเวทนา เป็นทุกขเวทนา เวทนานอก ความเจ็บ เวลาเราเดินสะดุดอะไรเกิดความเจ็บขึ้นมาเป็นเวทนา วันนี้สอนขันธ์ห้า ชีวิตจริงๆ ก็คือขันธ์ห้า แต่มีสิ่งที่อยู่เหนือชีวิต สิ่งหนึ่งอยู่เบื้องหลังชีวิต คือจิต ให้เข้าใจตรงนี้ก่อน ถ้าเราเข้าใจนะ ความปล่อยวางมันจะมาเอง เราแยกรูปออกจากจิตได้แล้ว จากความคิดได้แล้ว รูปก็เหมือนที่เราดูมิวสิควิดีโอเพลงเมื่อกี้ มันก็

เสื่อมสภาพไป ใช่ไหม ไปดูตอนเด็กๆ สิ ท่านย้อนกลับไปดูตอนเด็กๆ กับตอนนี้ต่างกันไหม ต่างกัน อีกสิบปี ก็เป็นอีกแบบหนึ่ง อีกยี่สิบปีก็นอนติดเตียง นั่นคือรูป นั่นคือร่างกายที่มันเสื่อมไป เส้นผมนี่น่ะ อย่างเมื่อก่อนผมดกกว่านี้ใช่ไหม มันก็เริ่มร่วงไป

ถ้าคนมีธรรมะมีสติ จะเห็นจะฟังธรรมตลอดเวลา เข้าห้องน้ำ วันนี้ผมร่วงนะ เป็นอนิจจังล่ะ เข้าห้องน้ำขับถ่าย เออ ร่างกายนี้ไม่สะอาด นี่คือการปฏิบัติธรรม นี่คือการเจริญสติ เห็นอนิจจัง อะไรก็ไม่ยิ่งใหญ่เท่ากับเห็นอนิจจังในอารมณ์ พระพุทธเจ้าบอกว่าใครเห็นอนิจจังในอารมณ์ เห็นการเกิดการดับของอารมณ์ แค่ชั่วขณะจิตเดียว ดีกว่าคนที่อยู่เป็นร้อยปีแล้วไม่เห็น เห็นตรงนั้น คือทางพระนิพพาน อารมณ์พระนิพพาน ชีวิตคือประกอบด้วยบอดี้ คือร่างกายหยาบ และก็เวทนา อารมณ์ยินดี ยินร้าย เรียกว่าเวทนา อารมณ์ยินดีเรียกว่าสุขเวทนา อารมณ์ยินร้ายเรียกทุกขเวทนา กลับไปพยายามสังเกตแยกขันธ์ อย่างนี้ อย่างนี้ อย่างนี้ ถ้าแยกออกได้นะ สร้างโบสถ์เป็นร้อยหลังจริงๆ ปัญญามันเกิด แล้วมันจะเริ่มวางมันเอง เพราะอะไร อย่างร่างกาย เราเห็นว่า ถ้าดูภายนอกมันดูดีมันสวยงาม พระพุทธเจ้าสอนให้ดูเข้าไปข้างในเห็นกายในกาย ผมขนเล็บฟันหนัง เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง เนื้อ นะหารู เอ็นทั้งหลาย อัฐิกระดูกทั้งหลาย

เมื่อเช้าเพิ่งลงข้อธรรมให้ลูกศิษย์ฟังว่า คนเราทั่วไปจะกลัวผี แต่ลืมไปว่าตัวเองก็เป็นผีตัวหนึ่ง อย่างที่ผู้หญิงไปวัด เห็นโครงกระดูกในตู้ ร้องตกใจ หลวงปู่บอกจะตกใจทำไม เอ็งก็ถือไว้โครงหนึ่ง อัฐิกระดูก ทุกคนมีกระดูกไหม ใครเคยไปดูผ่าศพบ้าง ตอนเป็นผู้พิพากษาผมมีโอกาสได้ไปที่สถาบันนิติเวช เขาจะผ่าให้หมดเลย เปิดกะโหลก เปิดอะไรต่อมิอะไรให้ดู และตอนเป็นพระอีกทีหนึ่ง เขาจะเปิดขึ้นมา เราศึกษาธรรมะมาก็พิจารณาไปด้วย ความจริงร่างกายมีแค่นั้นนะ เอ็นทั้งหลาย อัฐิ กระดูกทั้งหลาย เยื่อในกระดูก

วักกัง ไต หะทะยัง หัวใจ ยะกะนัง ตับ กิโลมะกัง พังผืด ผมเคยสอนลูกศิษย์ว่า คุณเปลี่ยนหัวใจกันน่ะ ไหนบอกหัวใจของคุณ คุณเอาหัวใจใครมาใช้ก็ไม่รู้ ที่จริงหัวใจไม่มีเป็นของใคร เป็นของสาธารณะ เปลี่ยนตับ เปลี่ยนปอด เปลี่ยนไต เดี๋ยวนี้เปลี่ยนได้หมดเห็นไหม ตกลงมันเป็นของใคร

แม้แต่ลมหายใจเรา เราหายใจเข้า เราโกงธรรมชาตินะ เรายืมธรรมชาติมาใช้ และเราก็จะยึดเป็นของเรา หายใจเข้านี่ เคยสอนลูกศิษย์ มีนักการเมืองสองคนทะเลาะกัน นั่งประจันหน้ากัน ฝ่ายค้านกับฝ่ายรัฐบาล บอกว่าจริงๆ แล้ว สองคนนี้ที่ทะเลาะที่เถียงกันอยู่ ต่างก็ร่วมลมหายใจเดียวกัน เพราะอีกฝ่ายหายใจออก อีกฝ่ายก็สูดหายใจเข้าไป แลกเปลี่ยนลมหายใจกัน ยืมลมหายใจซึ่งกันและกัน แล้วจะมาทะเลาะกันทำไม ถ้าเขาเจอธรรมะ เขาจะหยุด แล้วก็เดินจากกันไปเลย ไม่รู้เลยว่าลมหายใจต่างก็ยืมธรรมชาติมาใช้ ทุกวันนี้ลมหายใจคือส่วนหนึ่งของร่างกาย พระพุทธเจ้าสอนให้แยกธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ธาตุแข็งก็คือดิน กระดูกต่างๆ คือดิน น้ำคือเลือดคือน้ำที่เรากินเข้าไป เลือดอะไรต่างๆ ลมก็คือลมหายใจที่เข้าไปหล่อเลี้ยง ไฟมีความอุ่นของร่างกาย เวลาคนตาย ธาตุไฟจะดับก่อน เรียกธาตุไฟแตก ทำไมคนเคลื่อนไหวได้ แปลกไหม ทำไมคนเคลื่อนไหวได้ นึกถึงรถ ขับรถ ต้องมีอะไรบ้าง มีเครื่องยนต์ มีตัวถัง แล้วก็ต้องมีอะไร มีน้ำมัน แล้วก็ต้องมีแบตเตอรี่ มีไฟ แปลกมากเลยนะ มาตรงกับที่พระพุทธเจ้าสอนเลย แล้วก็ต้องมีอะไร มีการสันดาป ต้องมีอากาศเข้าไปสันดาป ดิน น้ำ ไฟ ลม ดินคือธาตุแข็ง ตัวบอดี้ เครื่องยนต์ น้ำคือน้ำมัน ไฟ แบตเตอรี่ ลม แอร์เข้าไป ลองไปปิดไม่ให้ลมเข้าเครื่องสิ เครื่องจะไม่ติด คนที่ขับเคลื่อนรถยนต์คือใคร คือเรา คนที่ขับเคลื่อนร่างกายคือใคร คือจิต เห็นไหม จิตกับร่างกายแยกกัน มันขับเคลื่อนกัน คนตายคืนคนที่จิตไม่อยู่แล้ว เหมือนคนออกจากรถ รถก็ดับ รถ

ไม่มีน้ำมันก็วิ่งไม่ได้ เหมือนกัน คนก็เหมือนกัน จิตกับร่างกายคนละอันกัน คนตาย แต่จิตไม่ตาย

หลวงตามหาบัวถึงบอกว่าจิตไม่มีวันตาย ตรงนี้ให้เข้าใจว่า ร่างกายเราเป็นเพียงแค่ยืมเขามาใช้ ยืมลมมาใช้ ต่อไปหายใจเข้าต้องขอบคุณธรรมชาตินะ อยู่ได้เพราะลมหายใจ ทีนี้ก็มีคนบอกว่า อยากอายุยืนก็ไม่มีอะไรยาก พยายามหายใจเข้าไว้ หายใจออก แล้วก็อย่าลืมหายใจเข้า แต่พอจิตไม่อยู่แล้ว ไม่มีตัวสั่งแล้ว ไม่มีตัวสั่งให้หายใจเข้า ก็ตายเท่านั้นเอง ให้เข้าใจร่างกาย ร่างกายประกอบไปด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ร่างกายเราไม่มีอะไรเลย ถ้าใครใจแข็งนะ ลองเข้าไปดูยูทูบที่เขาผ่าศพ ตอนผมบวชหลวงพ่ออนันต์ อกิญจโณ ส่งไปโรงพยาบาล ส่งพระใหม่ไปดูการผ่าศพ เห็นแล้วสลดใจ สังเวชใจ เคยมีคนถามว่าแล้วทำไมหมอผ่าศพ ที่ผ่าศพทุกวัน ถึงฆ่าคนได้ ทำไมวางยาผ่าศพทุกวัน ถึงฆ่าคนได้ ฆ่าคนที่รักด้วย คนที่เคยรักด้วยทำไมเขาไม่สลดใจ ทำไมเขาไม่เห็นความสังเวชของร่างกาย เออ ร่างกายผ่าทุกวัน ประกอบด้วยเลือด ด้วยน้ำ เห็นแล้วก็เหมือนสุกรตัวหนึ่ง ทำไมเขาถึงฆ่าคนได้ ผมตอบเปรี้ยงไป เขางง ผมก็บอกว่า อ้าว เวลาผ่า เขาใช้สมองผ่าไม่ได้ใช้จิตพิจารณาตาม ใช้วิชาความรู้และความคิดทางโลก ใช้วิชาทางแพทย์ แต่จิตไม่เคยพิจารณาตามด้วยสติเลยว่า อ้อ ร่างกายเป็นอย่างนี้ ควรสลดสังเวชใจว่าผ่าแล้วมีแค่นี้เอง ทำไมต้องแย่งชิง ทำไมต้องไปฆ่า หมอนี่นะ ถ้าปฏิบัติธรรมจะดีมาก เพราะว่าเห็นร่างกายความจริงที่ผ่าตัดตลอดเวลา แต่ตาในเขาไม่เห็น เขาเห็นแต่ตาเนื้อ เห็นแต่ตาหยาบ เห็นด้วยความคิด ไม่เห็นด้วยจิต แต่ทำไมพระที่ไม่เคยผ่าตัดอะไรเลย ทำไมวางกายได้ ทำไมพระซึ่งไม่เคยเป็นหมอ ไม่เคยผ่าตัด ทำไมจิตปล่อยวางกายได้ ทำไม แปลกไหม ความจริงก็คือว่า พระท่านเห็นด้วยตาใน อย่างเช่น สมมติเราเจริญสติเรื่องพิจารณากายไปเรื่อยๆ ซึ่งผมเขียนไว้ในหนังสือ เดี๋ยวนี้ใส่ไว้ทุกเล่มแล้วว่า การพิจารณา

กายสำคัญ ถ้าเราพิจารณากายไปเรื่อยๆ จะเกิดอะไรขึ้น อันนี้ไม่ได้พูดจากตำรา พูดจากสิ่งที่เราปฏิบัติ แล้วเราเห็น จิตเราจะสงบ แล้วสิ่งที่หมอเห็นด้วยตาเนื้อ จะเข้ามาเห็นด้วยตาใน จิตจะเห็น เห็นเลือด บางทีเห็นดาราสวยนะ หน้าฝั่งซ้ายสวย อีกฝั่งหน้ามีแต่กระดูกมีแต่เลือด จิตเห็นนะ มันก็ผละออกมาเอง เห็นตามความเป็นจริง จิตมันเห็น หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ถึงบอกว่าการปฏิบัติธรรมไม่ต้องทำอะไรมาก ทำให้จิตมันเห็นตามความเป็นจริง หมอเขาเห็นด้วยตาเนื้อ เขายังฆ่าคนได้ แต่พระเห็นด้วยตาใน ลงมือฆ่าไม่ได้ เพราะว่าจิตมันยอมรับว่าร่างกายมันก็แค่นี้ จะไปฆ่าทำไม ร่างกายคนอื่นกับเรา ก็ไม่ต่างกัน ต่างกันแค่หนังหุ้มเท่านั้นเอง แต่ข้างในไม่ได้ต่างกัน ข้างในก็เหมือนกันหมด ประกอบไปด้วยธาตุเหมือนกัน พอเห็นอย่างนี้ปุ๊บ เกิดอะไรขึ้น จิตพัฒนาแล้วนะ จิตที่คิดจะฆ่าคนไม่มีเลย จะฆ่าทำไม มันก็ไม่ต่างจากเรา เราไปฆ่าธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

ผมเคยสอนลูกศิษย์ เขาโกรธคนหนึ่งมาก เลยสอนเรื่องกายไป นี่เธอยังเที่ยวไปทะเลาะกับก้อนเลือด ก้อนเนื้อ โครงกระดูกอยู่เหรอ ก็ได้สติไป ไปทะเลาะกับก้อนเลือด มีประโยชน์อะไร สติมาเอง จิตก็สงบเอง ไปโกรธไปเกลียดเขาทำไม เขากับเราก็ไม่ต่างกัน เมตตาก็มาเอง จริงนะ ถ้าเห็นตามความเป็นจริงนะ ไม่ต้องท่องเรื่องเมตตา มันจะมาเอง กายเรากับกายคนอื่นไม่ได้ต่างกัน ต่างแค่โครงภายนอก แต่ข้างในไม่ได้ต่างกัน นี่คือรูป มันทำได้จริงนะ ไม่เชื่อลองปฏิบัติสักสามวันเจ็ดวัน ลองปฏิบัติดู ลองไปพิจารณากายดูบ้าง ปฏิบัติดูบ้าง นั่นคือกาย ชีวิตไม่ใช่กายอย่างเดียว ไม่ได้ผม ขน เล็บ ฟัน หนังอย่างเดียว บางคน พูดตรงๆ นะ ผู้หญิงรักษาผม รักผมมาก ผมงาม เลยบอกว่าลองถอนผมสักเส้นหนึ่งสิ ใส่ในแกงจืด แค่เส้นเดียวพอ แล้วจะกินแกงจืดได้ไหม ใส่ไปสัก ๓ เส้น มีเลือดด้วยนะ กินได้ไหม กินไม่ได้หรอก กินไม่ได้เอ้า ก็ไหนบอกมันสวยไง เล็บ เล็บงามจังเลย ตัดเล็บสักชิ้นหนึ่งใส่ในจานข้าว

กินได้ไหม เอ้า ถ้ามันสะอาด มันสวยงาม ก็ต้องกินข้าวได้สิ ฟันเหมือนกัน ฟันหัก ลองใส่ไปในหม้อข้าวสิ กินได้ไหม มันเป็นสิ่งที่ไม่สะอาดทั้งนั้นเลย ถ้าเราดูตามความเป็นจริงนะ เราจะเริ่มปล่อยวางไปเองว่า อ้อ ร่างกายไม่สะอาดจะยึดไปทำไม ที่จะไปเที่ยวโกรธคนนั้นคนนี้ มันหายไปเลย ร่างกายเขากับเราก็ไม่ได้ต่างกัน ยืมธรรมชาติมาใช้ทั้งนั้น ความจริงของร่างกายเป็นอย่างนั้น

สมัยก่อนเวลาผมตัดเล็บ บางทีก็ติดเนื้อมา ผมก็นั่งพิจารณาเนื้อที่ติดมา แล้วก็ลองบี้เล่น พอบี้ไปบี้มา บี้ไป มันแปลก มันก็เล็กๆ มันเล็กๆๆ แล้วมันก็หายไปนะ นี่คืออะไร อนัตตา มันหาตัวตนไม่ได้ มันเป็นเพียงแค่สิ่งประกอบมา อย่างแก้วใบนี้ ทำมาจากอะไร ทำมาจากทราย ใช่ไหม ทำไมเป็นแก้วได้ ทรายหายไปไหน มันแปลงสภาพมาเป็นแก้ว สมมติถ้าเกิดแก้วนี้มันแตก มันยุ่ย มันสลายไป แก้วก็จะไม่เป็นแก้ว ถูกไหม ตัวตนของแก้วมีไหม ไม่มี อะไรที่มันปรุงแต่ง พระพุทธเจ้าบอกว่า อะไรที่ปรุงแต่งไม่มีตัวตน สัพเพ สังขารา อนัตตา สังขารก็คือการปรุงแต่ง ขวดใบนี้ก็เหมือนกัน ทุกอย่างเป็นสิ่งปรุงแต่งหมด รถยนต์ล่ะ ประกอบไปด้วยอะไร ล้อ ตัวถัง เครื่องยนต์ กระจก พอเราถอดชิ้นส่วนทุกอย่างออกหมดแล้ว ตรงไหนเรียกว่ารถ ไม่มี มันเป็นการปรุงแต่ง แล้วเราก็ไปยึดมัน ไปยึดบอดี้ ไปยึดแก้ว เป็นของเรา เราไปยึดว่าแก้วนี่เป็นของเรา แก้วนี่มันเคยบอกไหม ว่าฉันเป็นของแก เราทึกทักไปเอง ผมนี่ก็เหมือนกัน ผมของฉัน ผมเคยบอกไหมว่าฉันคือของเธอ เราทึกทักเอง ภาษาธรรมะเรียกทึกทัก อุปาทาน เราทึกทัก ว่าร่างกายเป็นของเรา ร่างกายก็ไม่ต่างจากแก้ว อยู่ได้ไม่ถึงร้อยปี ก็ต้องไป ต้องพัง ต้องเผา พอเผา เสร็จแล้วเอาไปลอยทะเล ไหนละตัวตนของร่างกาย มันไม่มี แล้วเราจะยึดมั่นทำไม

ผมเคยยกตัวอย่างให้กับผู้พิพากษาท่านหนึ่งฟังว่า เขาไม่เข้าใจคำว่าอุปาทาน ก็เลยบอกไปว่า สมมตินายขับรถป้ายแดงเลยนะ ออกรถคันใหม่ป้ายแดง ทะเบียนสมมติ 7 กต 111 สีแดง ไปกินข้าวจอดที่ริมถนน ไปกับเพื่อน

สามคน กำลังจะสั่งอาหารเสร็จ เด็กเสิร์ฟวิ่งมาบอก พี่ๆ รถพี่ถูกชน แล้วก็บอกทะเบียนถูกด้วย รถยี่ห้อนี้ สีนี้ โอว เป็นไง ทุกข์เลยนะ รถกู รถของกูถูกชน ทุกข์เลย เพื่อนที่ไปด้วยเลยบอก เฮ้ย ไม่เป็นไร รถมีประกันชั้นหนึ่ง กินข้าวก่อน ทุกข์หายไหม ไม่หาย นายเงินเยอะ เดี๋ยวซื้อใหม่แทนไป หายไหม ไม่หาย ฟังดีๆ นะ แล้วจำไปทั้งชีวิตเลย รวยขนาดนี้ ซื้อได้กี่คัน ทุกข์ก็ยังอยู่ รถของกูถูกชน ไม่ได้ๆ ต้องออกไปดู พอวิ่งออกไปปุ๊บ ปรากฏว่า รถที่ถูกชน สีเดียวกัน แต่ทะเบียน 7 กต 112 ทุกข์หายไหม เพราะอะไร ไม่ใช่รถของกู ธรรมะมีอยู่แค่นี้เองนะ ทุกข์หายไปเลย รถของกูไม่ถูกชน เข้าใจไหม รถของกูไม่ถูกชน รถที่ถูกชนไม่ใช่ของกู ทุกวันนี้ที่ทุกข์เพราะอะไร กายนี้เป็นของกู ผมนี่ของกู มือนี่ของกู มือนี่เป็นกู ของกู

มีลูกศิษย์คนหนึ่ง เคยสอนพิจารณากาย จนแยกจิตออกจากกายได้แล้ว ว่ากายนี้ไม่ใช่ของเรา แต่ยังไม่ถึงขนาดตัดเด็ดขาด รวยมาก ปรากฏว่าไม่แน่ใจว่าโจรหรือคนใช้ไม่รู้ ไม่อยู่บ้าน แค่ไม่อยู่บ้าน ขนเครื่องเพชรไป โห ทุกข์มาก ร้องไห้ อยู่สามวันสี่วัน ส่งข้อความมาปรับทุกข์ เลยบอกไปว่าแม่ เรียกเขาแม่ แม่มือยังไม่ใช่ของแม่เลยน่ะ แล้วเพชรที่หายจะเป็นของแม่ได้ยังไงล่ะ เคยพิจารณามาถึงขนาดนั้นแล้วไม่ใช่หรือ หายเป็นปลิดทิ้ง ทุกข์หายสนิทเลย ขนาดมือ ร่างกายยังไม่ใช่ของเราเลย แล้วจะไปยึดเพชรเป็นของเราได้อย่างไร เหมือนกับกรณีรถนั่นแหละ พระพุทธเจ้าจึงสอนให้พิจารณากายไง กายนี้ไม่ใช่ของเรา ถ้าเราเห็นประจักษ์แจ้ง แม้กระทั่งความคิดนะ เวลามีความทุกข์เกิดขึ้น อุปาทานในเรื่องกาย มันจะเข้ามาช่วย ก็ขนาดผมยังไม่ใช่ของเราเลย อย่างของหายไปสักบางอย่าง โห ทุกข์มากนะ แต่ถ้าเราเห็นว่าผมยังไม่ใช่ของเราเลย ทุกวันมันต้องร่วงหายไป ของที่หายไปจะเป็นของเราไปได้อย่างไร ทุกข์เกิดเพราะว่ายึด หลวงปู่ชา สุภัทโทบอก ทุกข์เกิดเพราะยึด ยึดนี่แหละคือ อุปาทาน คำว่ายึดตัวเดียว คือที่มาของทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงสอนว่า ว่าโดยย่อ

อุปาทานขันธ์ห้าคือตัวทุกข์ การเข้าไปยึดนั่นละ คือตัวทุกข์ นี่ยังไม่พูดถึง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนะ

เอาแค่นี้ก่อน เอาแค่กายก่อนนะ ถ้าใครทำได้ เข้าใจประจักษ์ โอ ทุกข์หายไปเยอะเลย จะไปยึดคนนั้นคนนี้ ยึดสามีเป็นของเรา เคยไปสอนหนังสือที่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง มีลูกศิษย์ผู้หญิงหนึ่งบอกว่าอาจารย์ขอคาถาไล่ผีหน่อย บอกทำไมล่ะ สามีหนูตาย ขับรถไปชนแล้วตาย แล้วมาหาหนูทุกคืนเลย กลิ่นมาบ้าง เสียงเดินอยู่ข้างล่างบ้าง หนูกลัวมากเลย เอ้า แล้วตอนเขามีชีวิตอยู่ ก็เที่ยวไปตามเขาให้กลับบ้าน นี่ไง เขากลับมาบ้านแล้ว แล้วจะไล่เขาทำไมล่ะ แปลกไหม บอกว่ารักเขา แปลกไหมความรัก รักแท้ถึงไม่มีหรอก ตอนอยู่รักกันมาก แต่ตอนตายจะสวดส่ง สวดไล่ ไม่ให้มา ความรักอยู่ที่ไหนนี่ รักแท้ไม่มี มีแต่พ่อแม่ รักพ่อแม่ รักแท้แน่นอน ก็เลยไม่ให้คาถาไป สอนธรรมะให้เขา เขามาก็ดีแล้ว เราจะได้ไม่เหงาไง แต่ก่อนก็ไปเที่ยวอาบอบนวด ไปเที่ยวผับ เราก็เที่ยวไปตามเขาจะให้กลับบ้าน ตอนนี้เขากลับมาอยู่บ้าน ไม่ไปไหนแล้ว ก็ควรจะดีใจ อย่าไปไล่นะ ให้เขาอยู่ จริงๆ สงสารเขา คุณไปไล่เขา แล้วเขาจะไปอยู่ไหนน่ะ อยู่ตามวิบาก ส่วนใหญ่พวกนี้ เขาเรียกว่ากรรมตัดรอน คือตายกะทันหัน ชีวิตหลังความตายมีจริงๆ นะ ร่างกายเรามันก็ตายไป แต่จิตยังอยู่ สุดท้ายเราก็ตายหมด แล้วจะมาโกรธมาเกลียดกันทำไม ร่างกายเราเขาไม่ได้ต่างกัน ลมหายใจยังใช้ลมเดียวกันเลย แลกลมหายใจกัน เราต่างยืมธรรมชาติมาใช้ทั้งนั้น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง

ตอนเด็กๆ ตอนอยู่ในท้องแม่ เคยดูไหม ในคลิปในวีดีโอต่างๆ นอนงอตัวอยู่ พระพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก ท่านพูดเลยว่าปฏิสนธิปุ๊บ กี่วัน กี่วัน กี่วัน ตรงกับวิทยาศาสตร์การแพทย์ นี่คือสิ่งที่ทำให้ฝรั่งถึงสนใจศาสนาพุทธมาก ตั้งแต่อยู่ในครรภ์ วิญญาณปฏิสนธิก่อน แล้วก็เป็นก้อนเนื้อขึ้นมา มีลำเลียงอาหารขึ้นมาทางสายท่อ ไปดูตอนอยู่ในครรภ์ เป็นก้อนเนื้อแดงๆ ไปดูตอน

ที่อัลตร้าซาวด์ ใครเคยเห็นอัลตร้าซาวด์ บ้างไหม ใครเคยมีลูกบ้าง เห็นแล้วมีเพียงแค่หัวใจปิ๊บๆๆ แล้วที่นั่งอยู่นี่มาจากไหน มันคือการปรุงแต่ง ปรุงแต่งมาเรื่อยๆ ถ้าเรานั่งสมาธิดี บางทีเราจะเห็นตัวเราแดงๆ ผมเคยเห็นนะ ตัวเราแดงๆ โตขึ้นๆๆ แล้วก็แก่ ผมก็สลดใจมากนะ แล้วก็ค่อยแก่ นอนตายไป แห้งเหี่ยวไป มันปรากฏขึ้นมาในสมาธิ จิตมันก็จะเบื่อหน่ายของมันเอง ฟังแล้วอย่าเครียด ฟังแล้วให้เห็นตามความเป็นจริงว่ารูปหรือกายนี้เป็นอย่างไร ใช่เราของเราหรือไม่

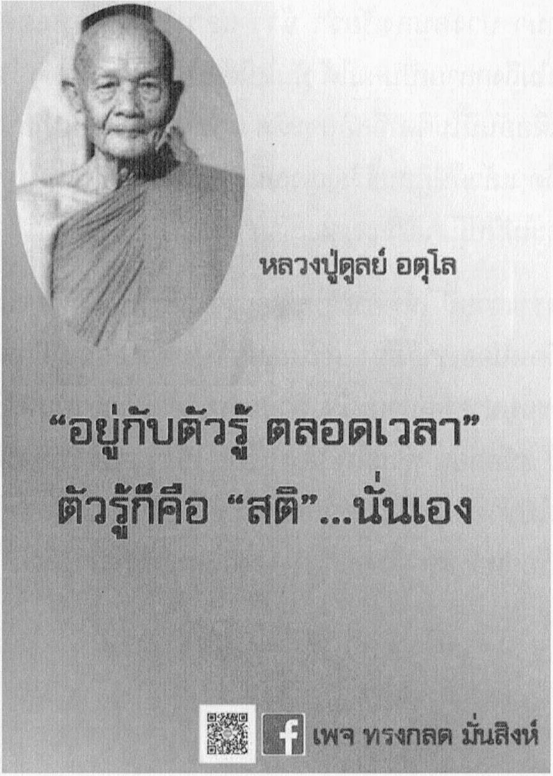
ความจริงชีวิตเรื่องรูปเรื่องกาย จริงๆ ไม่มีอะไร เป็นแค่การปรุงแต่งเหมือนแก้วใบนี้ ในแก้วใบนี้ไม่มีวิญญาณ สังขารมีสองแบบ แบบมีวิญญาณครอง กับไม่มีวิญญาณครอง อย่างต้นไม้ไม่มีวิญญาณ อย่างเรา สุนัข จิ้งจกพวกนี้ถือว่ามีวิญญาณครอง มาใช้ชั่วคราว แล้วก็วางทิ้งไว้ หลวงปู่ชาชอบสอนเรื่องแก้วนะ ท่านบอกแก้วใบนี้ไม่นานก็ต้องแตก เราไม่ทำให้แตกไก่ก็เตะให้แตก ก็หมายความว่าไง ร่างกายนี้ยังไงก็ต้องแตก ถ้าเราเห็นแก้วใบนี้แตกก่อนที่มันจะแตก ฟังดีๆ นะ ถ้าเราเห็นแก้วใบนี้แตกก่อนที่มันจะแตก เวลาแก้วมันแตกเราจะรู้สึกเสียใจไหม เราจะรู้สึกเสียใจน้อยลงไป เพราะเรานึกแล้วว่ามันต้องแตก เห็นแล้วว่ามันจะยังไงเสียก็ต้องแตก เออ แตกจริงๆ ด้วยร่างกายนี้เหมือนกัน พอมันแก่ มันป่วย มันพัง นึกแล้วว่ามันจะต้องป่วย มันเป็นธรรมดา แก่ เจ็บ ตาย นึกแล้วว่ามันต้องตาย มันเป็นธรรมดาเหมือนแก้วเห็นร่างกายตายก่อนตาย เวลาตายไม่มีความหมายสำหรับคนที่เห็น เพราะเห็นแล้วว่ามันก็ต้องตายแบบนี้แหละ พอจิตไม่ยึดกายนะ ถ้าจิตไม่ยึดกายขณะจิตสุดท้าย ท่านไม่ไปทุคติ เพราะจิตมันปล่อยวางกาย จิตที่ปล่อยวางจะสงบจะสว่างในตัว ไปสุคติ เห็นแก้วแตกก่อนที่มันจะแตก เห็นกายแตกก่อนที่มันจะแตก เห็นด้วยความคิดก่อนก็ได้ พิจารณาทุกวัน อย่างผมนี้ก็ร่วงทุกวัน เคยตามไปดูบ้างไหม ว่าผมอยู่ไหน เล็บล่ะ เคยตามไปดูบ้างไหม ฟันนี้ ถอนไปกี่ซี่

แล้ว ตอนนี้ไปอยู่ไหนล่ะ มันกลับไปเป็นดิน เคยมีดบาดมือเลือดออกไหม ไปไหนแล้วเลือด ไปไหน ก็คืนธรรมชาติ ร่างกายเราเป็นเพียงแค่หยิบยืมธรรมชาติมาปรุงแต่ง เป็นรูปขึ้นมา จากไข่กับอสุจิผสมกัน แล้วมีปฏิสนธิวิญญาณเข้ามา บางคนสงสัยว่า อ้าว แล้วทำไมเด็กหลอดแก้ว ผสมในหลอดแก้วทำไมถึงกลายเป็นคนได้ มันไม่ได้สำเร็จทุกราย เห็นไหม เขาต้องทำไว้หลายอัน เผื่ออันนี้ไม่ติด อีกอันจะติด แต่ทางธรรมคือปฏิสนธิวิญญาณเข้ามาถึงจะมาเกิด แล้วก็ปฏิสนธิวิญญาณนี้ต้องมีความผูกพันกับพ่อแม่ บางคนทำไม่ติดเพราะไม่มีปฏิสนธิวิญญาณเข้ามาเชื่อม เท่านั้นเอง

เรื่องร่างกายนี้ ให้พยายามปล่อยวาง เข้าห้องน้ำพิจารณาทุกวัน เห็นคนแก่ เออ อีกหน่อยเราก็ต้องแก่แบบเขา ไปงานศพ เออ อีกหน่อยเราก็ต้องอย่างเขา ผมชอบนายพลท่านหนึ่ง ท่านมาบรรยายที่สถาบันพัฒนาข้าราชการตุลาการทุกปี สมัยก่อน ท่านก็เป็นนายร้อย ไปงานศพ ร้อยตรีก็นั่งตรงนี้ พอร้อยโทก็ขยับไปข้างหน้า ร้อยเอกก็ขยับไปอีก พันตรีเริ่มกลางๆ พันโทไปนู่นพันเอก พลตรีอยู่หน้าศพ อ้าว กูกำลังจะเป็นศพข้างหน้าแล้วนี่ แกเลยลาออกมาสอนธรรมะ

นำนั่งเจริญสติภาวนา

หลายคนสงสัยว่าผมสอนปฏิบัติแบบไหน ผมจะเฉลยให้ฟัง




ขอให้จำภาพธรรมนี้ของหลวงปู่ดูลย์ไว้นะ อยู่กับตัวรู้ตลอดเวลา ตัวรู้ก็คือสติ สิ่งที่ผมสอนสองครั้งที่ผ่านมา ผมสอนตัวนี้ หลวงปู่ดูลย์ อตุโลนี้ เป็นพระอรหันต์พระแท้ คำสอนท่านเรียบง่ายลึกซึ้ง เหมือนหลวงปู่ชาอยู่กับตัวรู้ สองครั้งที่ผ่านมา ผมพยายามให้พวกเราหาตัวรู้ให้พบ โดยใช้ลมหายใจ ซึ่งพระพุทธเจ้า ทำสำเร็จมาแล้วในคืนตรัสรู้ ท่านใช้อานาปานสติ คือตัวรู้ตัวนี้แหละ นำไปสู่การตรัสรู้

**วิธีเจริญสมาธิภาวนาที่ถูกต้อง(สัมมาสมาธิ)**

**ตามแนวการสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล**
**เริ่มต้นด้วยอิริยาบถที่สบาย ยืน เดิน นั่ง นอน ได้ตามสะดวก**
**ทำความรู้ตัวเต็มที่และรู้อยู่กับที่ โดยไม่ต้องรู้อะไร คือรู้ตัว**
**หรือรู้ "ตัว"อย่างเดียว รักษาจิตเช่นนี้ไว้เรื่อยๆ**
**ให้ "รู้อยู่เฉยๆ" ไม่ต้องไปจำแนกแยะแยะ อย่าบังคับ**
**อย่าพยายาม อย่าปล่อยล่องลอยตามยถากรรม**
**เมื่อรักษาจิตได้สักครู่ จิตจะคิดแส่ไปในอารมณ์ต่างๆ**
**โดยไม่มีทางรู้ทันก่อนเป็นธรรมดาสำหรับผู้ฝึกใหม่**
**ต่อเมื่อจิตแล่นไป คิดไปในอารมณ์นั้นๆจนอิ่มแล้ว**
**ก็จะ"รู้สึกตัว"ขึ้นมาเอง เมื่อรู้สึกตัวแล้วให้พิจารณา**
**เปรียบเทียบสภาวะของตนเอง ระหว่างที่มีความรู้อยู่กับที่และ**
**ระหว่างที่จิตคิดไปในอารมณ์ ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร**
**เพื่อเป็นอุบายสอนจิตให้จดจำ จากนั้นค่อยๆ รักษาจิต**
**ให้อยู่ในสภาวะรู้อยู่กับที่ต่อไป ครั้งพลั้งเผลอ รักษาไม่ดีพอ**
**จิตก็จะแล่นไปเสวยอารมณ์ข้างนอกจนอิ่มแล้วจะกลับรู้ตัว**
**รู้ตัวแล้วก็พิจารณารักษาจิตต่อไป ด้วยอุบายอย่างนี้**
**ไม่นานนักก็จะสามารถควบคุมจิต**
**และบรรลุสมาธิในที่สุด และจะเป็นผู้ฉลาดใน "พฤติแห่งจิต"**
**โดยไม่ต้องไปปรึกษาหารือใคร**
****ข้อห้าม**ในเวลาจิตฟุ้งเต็มที่ อย่าทำ เพราะไม่มีประโยชน์**
**และยังทำให้บั่นทอนพลังความเพียร**
**ไม่มีกำลังใจในการเจริญจิตครั้งต่อไป**
**การบริกรรม"พุทโธ"เปล่าๆโดยไร้เจตจำนง**
**ไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย กลับเป็นเครื่องบั่นทอนความเพียร**
**ทำลายกำลังใจในการเจริญจิตในคราวต่อๆไป...**
**(ที่มา "หนังสือ วิธีเจริญจิตภาวนา ตามวิธีหลวงปู่ดูลย์ อตุโล")**

วิธีการเจริญสมาธิภาวนาตามแนวการสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล

เริ่มต้นด้วยอิริยาบถที่สบาย ยืน เดิน นั่ง นอน ได้ตามสะดวก วันนี้เราจะนั่ง ทำความรู้ตัวเต็มที่ เห็นไหม ท่านบอกว่าทำความรู้ตัวเต็มที่ ความรู้ตัวนี้ก็คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อม และรู้อยู่กับที่ โดยไม่ต้องรู้อะไร คือรู้ตัวอย่างเดียว โดยรักษาจิตเช่นนี้ไว้เรื่อยๆ ให้รู้เฉยๆ อันนี้จะตรงกับที่หลวงปู่ทา จารุธัมโม บอก รู้ซื่อๆ หลวงปู่มั่นท่านก็สอนนะ ยืนเดินนั่งนอนให้มีความรู้สึกตัว ไม่ต้องไปจำแนกแยกแยะ อย่าบังคับ อย่าพยายาม อย่าปล่อยล่องลอยตามยถากรรม อันนี้คือสภาพจิตจริงๆ เลยนะ เมื่อรักษาจิตได้สักครู่ จิตจะคิดแส่ไปในอารมณ์

ต่างๆ โดยไม่มีทางรู้ทันก่อน นี่ของผู้ที่เริ่มต้นฝึกใหม่ เป็นธรรมดาสำหรับผู้ฝึกใหม่ ต่อเมื่อจิตแล่นไปคิดไปในอารมณ์ต่างๆ จนอิ่มแล้ว ก็จะรู้สึกตัวขึ้นมาเอง ธรรมชาติเป็นอย่างนั้นจริงนะ

เมื่อรู้สึกตัวแล้วก็ให้พิจารณาเปรียบเทียบสภาวะของตัวเองระหว่างที่มีความรู้อยู่กับที่ และระหว่างที่จิตคิดไปในอารมณ์ว่ามีความแตกต่างอย่างไร นี่คือการสอนที่ฉลาดมาก เพื่อเป็นอุบายสอนจิตให้จดจำ จากนั้นก็ค่อยรักษาจิตให้อยู่ในสภาวะรู้อยู่กับที่ต่อไป ครั้นพลั้งเผลอรักษาไม่ดีพอ จิตก็จะแล่นไปเสวยอารมณ์ข้างนอกจนอิ่ม แล้วจะกลับรู้ตัว รู้ตัวแล้วก็พิจารณารักษาจิตต่อไป โดยอุบายอย่างนี้ไม่นาน ก็สามารถควบคุมจิต และบรรลุสมาธิได้ จะเป็นผู้ฉลาดใน "พฤติแห่งจิต" โดยไม่ต้องไปปรึกษาหารือใคร สมาธิแบบนี้เป็นสมาธิที่สามารถจะลืมตาหลับตา ยืนเดินนั่งนอนทำงาน ถ้าเราอยู่กับรู้ได้แบบนี้ มันจะมีตลอด และการทำงานจะมีประสิทธิภาพมาก เพราะอะไร เพราะขณะที่ทำงาน จิตจะตั้งมั่นอยู่กับการงาน อารมณ์อื่นเข้ามาไม่ถึง มันจะเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานมาก เขาบอกข้อห้ามในเวลาจิตฟุ้งเต็มที่อย่าทำ เพราะไม่มีประโยชน์และยังทำให้บั่นทอนพลังความเพียร ไม่มีกำลังใจในการเจริญจิตครั้งต่อไป การบริกรรมพุทโธเปล่าๆ โดยไร้เจตจำนงไม่เกิดประโยชน์อะไร กลับเป็นเครื่องบั่นทอนความเพียร ทำลายกำลังใจในการเจริญจิตในคราวต่อๆ ไป สังเกตไหม บางคนนั่งภาวนาพุทโธทั้งคืน จิตไม่สงบเลย ฟุ้งซ่าน เพราะว่าเราฝืน เราฝืนความเป็นจริงของจิต พยายามที่จะบังคับจิตให้เกิดอยู่กับอันใดอันหนึ่ง พอได้หลักการนะ

ครั้งหน้าจะให้แนวคิดเรื่องการฝึกสติให้อยู่กับรู้ไว้ วันนี้จะไม่นั่งภาวนา ก็คือวิธีการภาวนา มีหลายรูปแบบ ไม่ต้องหลับตาก็ได้ วิธีการภาวนามีหลายรูปแบบมากในสมัยนี้ หรือเรียกว่าสมัยพระพุทธเจ้าตรัสรู้ ก่อนตรัสรู้หลังจากตรัสรู้ ก็มีคนพยายามคิดค้นอะไรต่างๆ มากมาย แต่สุดท้ายแล้ว

สมาธิมีอยู่สองแบบ สมาธิที่เป็นไปเพื่อเกิดความสงบอย่างเดียวไม่เกิดปัญญาก็มี แต่สมาธิที่เป็นไปเพื่อเกิดปัญญาก็มี พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้เพื่อสอนสมาธิแบบหลัง สอนให้มีปัญญา ทำให้จิตสงบ สอนเรื่องสติ สติก็คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อม อยางที่ผมบอกไป แยกให้ถูก อย่างวันแรกที่ผมเทน้ำผิดแก้ว ที่ทำให้ดูน่ะ อันนั้นไม่ใช่สตินะ ตรงนี้ต้องแยกได้ละ สติทางธรรมกับสติทางโลกมันคนละเรื่องกัน ความจำได้หมายรู้เป็นสติในทางโลก อย่างเราวางของไว้ที่หนึ่งแล้วลืม บางคนบอกไม่มีสติ ไม่ใช่ นั่นคือความจำได้หมายรู้ เขาเรียกว่าสัญญาขันธ์ แต่สติจริงคือรู้อยู่กับที่ รู้สึกตัว ถ้าเรารู้ได้ จะมีปีติ มีซาบซ่านอยู่ในนั้น บอกไม่ถูกเหมือนกัน

การทำสมาธิจริงๆ ไม่ต้องไปหลับตาหรอก ทำงานยืนเดินนั่งนอน ก็สามารถทำได้ ใครที่ว่านั่งสมาธิต้องหลับตา หลวงพ่อพุธ ฐานิโยบอกว่า ยังโง่อยู่มาก สมาธิของพระพุทธเจ้าไม่ต้องไปหลับตา ยืนเดินนั่งนอน ทำงานอะไรนี่สามารถทำสมาธิได้ตลอด ขอเพียงกำหนดรู้ รู้อยู่กับที่ ให้มีสติ อย่างที่สอนไปว่ารู้ว่านั่ง กับนั่งแล้วรู้สึกตัวนี้ คนละเรื่องกัน รู้ว่านั่งเป็นสัญญา นั่งอยู่ แต่นั่งแล้วรู้สึกตัว อันนี้มันคนละเรื่องกัน ลองกลับไปนั่งแล้วแยกให้ถูก แยกให้ออกใครแยกได้นะ จะโมทนาสาธุมากๆ เลย แล้วชีวิตเราจะมีความสุขขึ้นเยอะ มีสติ แล้วก็มีปัญญา เมื่อกี้สอนปัญญาในเรื่องร่างกายแล้วว่า มันเพียงแค่สังขารประกอบกัน พอมีสติประกอบปุ๊บ สติปัญญาต้องคู่กันเสมอ

นี่ผมกำลังสอนอะไรท่านอยู่รู้ไหม มันลึกมากเลยนะ แต่ท่านไม่รู้ตัว ผมกำลังสอนสัมโพชฌงค์เจ็ด ธรรมที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ธรรมจะต้องผ่านสัมโพชฌงค์เจ็ด สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ตอนนี้ เราเริ่มต้นที่สติ ธัมมวิจยะ คือการพิจารณาธรรม พิจารณากาย พิจารณาอารมณ์ว่าไม่เที่ยง อารมณ์มียินดี ยินร้าย ถ้าท่านเชื่อผมและทำไปสักพักนะ จะเกิดความอัศจรรย์ใจขึ้นเอง พระพุทธเจ้ารับรองแล้วว่า อย่างเร็วเจ็ดวัน อย่าง

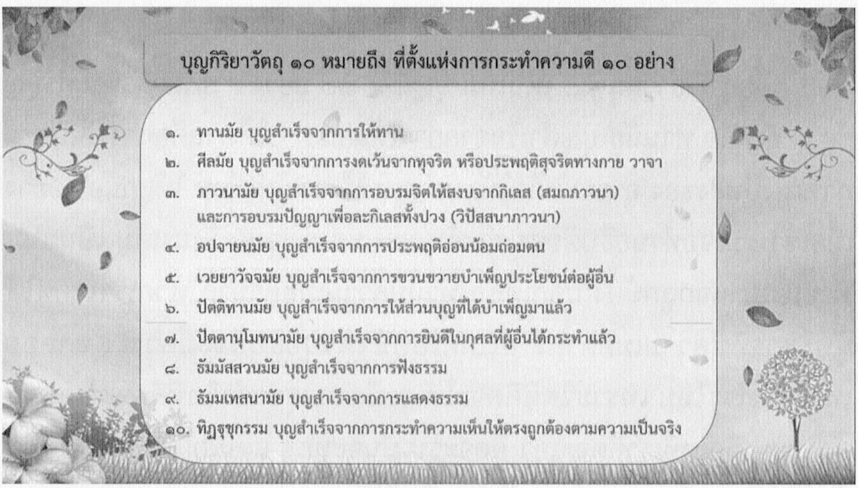
กลางเจ็ดเดือน อย่างช้าสุดเจ็ดปี แล้วเวลาบรรลุนี่นะ มันไม่มีการมาบอกล่วงหน้านะว่าจะบรรลุวันนี้เวลานี้ เท้านี่แทบจะชักไม่ทัน มันเป็นช่วงขณะพริบเดียว โลกก็เปลี่ยนไปเลย เรียกว่าพลิกโลก ปิดอบายภูมิได้ อัศจรรย์จริงนะธรรมะพระพุทธเจ้านี่ อยากให้ศึกษา อย่ามัวลูบคลำตำรา เราเกิดมาเป็นคนคิดว่ามันง่าย ความจริงมันยากมากเลยนะ กว่าจะเกิดเป็นคน และยากกว่านั้นคือเกิดมาพบพระพุทธศาสนา ศาสนาพุทธนี่ไม่ได้เกิดมาง่ายๆ นะ ว่างเว้นไม่รู้กี่ล้านๆ กัป กว่าพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ก็ว่างเว้นอีกล้านกัป แล้วก็ไปเกิดเรื่อยเปื่อยเป็นสัตว์บ้าง อะไรบ้าง ลงนรกบ้างขึ้นสวรรค์บ้าง ก็เวียนว่ายอยู่แค่นี้ล่ะ แต่การเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วพบศาสนาพุทธ มันเป็นอะไรที่มันวิเศษมากๆ และยิ่งได้มาฟังธรรมที่ผมเรียกว่าไม่ใช่ธรรมประโลมโลก ไม่ใช่ธรรมแบบคิดบวก (Think Positive) มันก็เป็นเพียงแค่ความคิด มาวูบหนึ่งแล้วก็วูบไป มันไม่ได้แก้ที่ต้นตอ แต่ถ้าเรามองแล้วพิจารณาอย่างที่ผมสอนไปเราเห็นต้นตอ พบต้นตอแล้ว ปัญญามันจะเกิดขึ้น มาตามดับทุกข์ จิตมันก็จะพัฒนาขึ้น ก็ให้กลับไปลองทำกันดู

## โครงการเสริมสร้างคุณธรรม พัฒนาจิต เพื่อเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา ๙๐ พรรษา

## ครั้งที่ ๔ วันที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๕

# “ความจริงของชีวิต (เวทนา สัญญา สังขาร)”

การฟังธรรมเป็นบุญกุศลอย่างหนึ่ง เมื่อสักครู่ท่านผู้พิพากษาท่านหนึ่ง บอกว่า ผมเอาโลกุตรธรรมมาบรรยายแบบสบายๆ ไม่เครียด ที่จริงสิ่งที่ผมสอนไปเป็นธรรมะที่ค่อนข้างจะสูง แต่ว่าบรรยายให้เหมือนเป็นของธรรมดา เป็นของง่าย จะบรรยายแบบที่พระพุทธเจ้าสอนพระสาวก คือท่านบรรยายง่ายๆ ส่วนภาษาบาลี ภาษาสันสกฤตมาทีหลัง ท่านสอนชาวบ้านบรรลุธรรมได้ ท่านบรรยายใช้ภาษาง่ายๆ เหมือนหลวงปู่ชาสอนลูกศิษย์ ก็ใช้ภาษาง่ายๆ ไม่ได้ยากอะไรเลย เดี๋ยวผมให้ดูบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ที่ค้างไว้หลายตอนแล้ว



**บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ หมายถึง ที่ตั้งแห่งการกระทำความดี ๑๐ อย่าง**

๑. ทานมัย บุญสำเร็จจากการให้ทาน

๒. ศีลมัย บุญสำเร็จจากการงดเว้นจากทุจริต หรือประพฤติสุจริตทางกาย วาจา

๓. ภาวนามัย บุญสำเร็จจากการอบรมจิตให้สงบจากกิเลส (สมถภาวนา) และการอบรมปัญญาเพื่อละกิเลสทั้งปวง (วิปัสสนาภาวนา)

๔. อปจายนมัย บุญสำเร็จจากการประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตน

๕. เวยยาวัจจมัย บุญสำเร็จจากการขวนขวายบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น

๖. ปัตติทานมัย บุญสำเร็จจากการให้ส่วนบุญที่ได้บำเพ็ญมาแล้ว

๗. ปัตตานุโมทนามัย บุญสำเร็จจากการยินดีในกุศลที่ผู้อื่นได้กระทำแล้ว

๘. ธัมมัสสวนมัย บุญสำเร็จจากการฟังธรรม

๙. ธัมมเทสนามัย บุญสำเร็จจากการแสดงธรรม

๑๐. ทิฏฐุชุกรรม บุญสำเร็จจากการกระทำความเห็นให้ตรงถูกต้องตามความเป็นจริง

บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ เห็นไหม บุญมีตั้ง ๑๐ อย่าง ส่วนใหญ่เราจะทำบุญข้อ ๑ กัน คือ ทานมัย บุญสำเร็จจากการให้ทาน การให้ทานคือการให้สิ่งของ การแบ่งปันสิ่งของ อาจจะไม่ได้ให้คนยากคนไร้ อาจให้เพื่อน ให้ลูกน้อง อย่างเมื่อเช้า ผมเจอท่านอธิบดีของเรา ท่านหอบของพะรุงพะรังมาเต็ม เป็นขนม ท่านเอามาแจกลูกน้อง แจกเด็กๆ ท่านมีความเมตตามาก พวกเราโชคดีได้ผู้บริหารที่มีความเมตตานะ สังเกตใบหน้าท่านอธิบดีจะมีความสุขตลอด เพราะอะไรรู้ไหม เพราะจิตที่คิดจะให้ จะมีความสุขกว่าจิตที่คิดจะรับ ท่านสังเกตดู เมื่อใดที่เราคิดจะเอา คิดจะรับ มันจะทุกข์ แต่เมื่อใดที่คิดจะให้ จิตมันมีปีติขึ้นมา มีความสุข และผู้ให้จะเป็นที่รัก

วันนี้เราจะมาสั่งสมบุญให้ครบ ๑๐ ข้อ อย่างทานมัย วันนี้ใครยังไม่ได้ทำทาน ก็ไม่เป็นไร ให้ตั้งจิตในตอนนี้ว่า สมมติเราโกรธใครสักคนหนึ่ง จะโกรธมากโกรธน้อยไม่เป็นไร นึกถึงคนที่เราไม่ชอบ พยาบาทเขาอยู่ แล้วเราให้อภัยเขา การอภัยเป็นทานที่ยิ่งใหญ่ เรียกว่าอภัยทาน ลองนึกถึงคนที่เราไม่ชอบแล้วให้อภัยเขา ด้วยเหตุผลต่างๆ ว่าเขาเกิดมาก็ต้องตายเหมือนเรา ท่านพุทธทาสบอกว่า อภัยทาน การให้อภัย แก้ไขอดีตไม่ได้ แต่แก้ไขอนาคตได้ แล้วมันก็เป็นจริงนะ แต่ถ้าเรายังไม่ให้อภัย อาฆาตพยาบาทอยู่ เราก็จะจองเวรอนาคตเราก็ต้องมาจองล้างจองผลาญกันอีก ฉะนั้น การให้อภัยจะแก้ไขทุกอย่าง มันจะแก้ไขอนาคตได้

ข้อ ๒ ศีลมัย บุญจากการถือศีล ให้ตั้งจิตตอนนี้เลยว่า ณ ช่วงเวลาจากบ่ายโมงครึ่งถึงบ่ายสามโมง เราจะตั้งจิตถือศีล ๕ ก็เกิดศีลแล้ว

ข้อ ๓ ภาวนามัย บุญสำเร็จจากการภาวนา เดี๋ยวผมจะนำนั่งภาวนาก็จะเกิดบุญตรงนั้นขึ้น แต่จริงๆ แล้ว ภาวนามัย เป็นเรื่องลึกซึ้ง เมื่อใดที่เรามีสติอยู่ตลอดเวลา เราก็ได้ภาวนาอยู่ตลอด มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ มีสติรักษากาย วาจา ใจ ให้สำรวม มีสติตลอดเวลา มันก็คือการภาวนา

ข้อ ๔ อปจายนมัย เป็นภาษาบาลี แต่จริงๆ คือ บุญสำเร็จจากการประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตน เห็นไหม นี่คือคำตรัสของพระพุทธเจ้าว่า การอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นบุญอย่างหนึ่ง เมื่อเช้านี้เราเจอใครแล้วเรายกมือไหว้ เขาอาวุโสกว่าเราไม่ว่าจะด้วยตำแหน่ง หน้าที่หรืออายุ เราได้บุญจากการอ่อนน้อมถ่อมตนแล้ว ผมสอนลูกน้องเสมอว่า ความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่มีต้นทุนอะไรเลย เรายกมือไหว้นอบน้อม ไม่มีต้นทุน และผมสอนลูกศิษย์ไม่ว่าจะทางโลก หรือทางธรรมอยู่เสมอว่า ความอ่อนน้อมถ่อมตน มันจะพาเราไปทุกที่ในโลก แม้ฝรั่ง เราอ่อนน้อมถ่อมตน เขาก็รักเรา ไม่มีราคา ไม่มีต้นทุน แต่มันมีอานิสงส์ใหญ่มาก อย่างเด็กบางคน ผมบอกเพื่อนๆ ว่า เด็กมันสะท้อนพ่อแม่

ได้ ถ้าเราเจอเด็กบางคนอ่อนน้อมถ่อมตน บอกได้เลยว่า พ่อแม่เขาก็ต้องเป็นคนอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นคนน่ารัก ความอ่อนน้อมถ่อมตนสำคัญมากนะ อย่างวงการผู้พิพากษา เราเหมือนกับพระจริงๆ นะ ถึงแม้เราจะสอบเข้ามาทีหลังแต่เราอายุมากกว่า เราก็จะไหว้รุ่นพี่ นี่เขาสอนกันมาแบบนี้ ซึ่งวัฒนธรรมนี้ผมชื่นชมมาก เหมือนพระ พระอายุมากไปบวช ก็ต้องกราบพระที่บวชก่อน แม้ว่าพระที่บวชก่อน อายุจะน้อยกว่าตนมากมายแค่ไหนก็ต้องกราบ ตรงนี้ก็เป็นบุญเห็นไหม แค่เราอ่อนน้อมถ่อมตนก็เป็นบุญแล้ว

ข้อ ๕ เวยยาวัจจมัย บุญสำเร็จจากการขวนขวายบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น อย่างเมื่อวันก่อนผมเห็นที่ท่านผู้อำนวยการลงข่าว เอาของไปแจกไปอะไรอย่างนี้ ตรงนี้เป็นบุญบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น หรืออย่างพวกเราช่วยเหลือทำงานกัน นี่ได้บุญแล้ว อยู่ด้วยการช่วยเหลือกัน ก็เป็นบุญ มีน้ำใจต่อกัน เป็นบุญตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้

ข้อ ๖ ปัตติทานมัย บุญสำเร็จจากการให้ส่วนบุญที่ได้บำเพ็ญมาแล้ว ตรงนี้มีคนถามเยอะเหมือนกันว่า เหมือนเราไปทำบุญมา แล้วเรามาบอกว่าไปทำบุญมานะ เอาบุญมาฝาก เอาบุญมาให้ บางคนก็สงสัยว่า อ้าว ไปทำบุญมา เอาบุญมาให้คนอื่นเขาหมด ไม่ใช่นะ ยิ่งให้ยิ่งได้ พอเราให้เขาเสร็จเราก็ได้บุญ ปัตติทานมัย ทำบุญเสร็จ เกิดบุญแล้ว แล้วเราเอาบุญมาบอกคนอื่น มาแชร์ให้คนอื่นอนุโมทนา ก็เกิดบุญขึ้นมาอีก ดับเบิ้ลขึ้นมา นี่คือการทำบุญที่ฉลาด

ข้อ ๗ ปัตตานุโมทนามัย บุญสำเร็จจากการยินดีในกุศลที่ผู้อื่นได้กระทำแล้ว คือเราอนุโมทนา ตรงนี้มีคนถามเยอะว่า จะสาธุ หรืออนุโมทนา ดี ผมบอกว่าอะไรก็ได้ ใช้จิต คือเมื่อใดที่จิตเรายินดีในการทำความดีของผู้อื่น คุณจะเปล่งวาจาว่า สาธุ หรือ อนุโมทนา ก็ไม่ต่างกัน คำว่า “สาธุ” หรือ “อนุโมทนา” เป็นเพียงแค่สมมติบัญญัติเท่านั้นเอง แต่เมื่อจิตเรายินดีตรงนั้น

บุญเกิดแล้ว การเปล่งวาจาเป็นเพียงแค่สมมติบัญญัติ ไม่ต้องไปแยกแยะว่าต้องอนุโมทนา หรือ ต้องสาธุ ไม่จำเป็น

ข้อ ๘ ธัมมัสสวนมัย บุญสำเร็จจากการฟังธรรม เห็นไหม เรามาฟังธรรม เราก็ได้บุญแล้ว อาจจะไม่ต้องฟังผมก็ได้ ไปเปิดยูทูบ เปิดอะไรฟัง ก็เกิดบุญขึ้นมา

ข้อ ๙ ธัมมเทสนามัย บุญสำเร็จจากการแสดงธรรม อันนี้ไม่ได้หมายถึงว่า ผมมาแสดงธรรมแล้วผมจะได้บุญ ผมก็ได้ส่วนหนึ่ง แต่เมื่อพวกเราฟังแล้ว เอาคำที่ผมสอน คำที่ผมแสดงไปบอกคนอื่นต่อ แม้เพียงแค่ ๓ - ๔ คำ ท่านก็ได้บุญตรงนี้แล้ว หรือที่ลึกซึ้งกว่านั้นคือ ขณะที่ท่านฟังธรรม แล้วท่านแสดงธรรมให้ตัวเองฟัง หมายถึงคิดใคร่ครวญตามไป แล้วเกิดข้อธรรมขึ้นในใจ ท่านก็ได้บุญตรงนี้แล้ว

ข้อ ๑๐ (สำคัญที่สุด) ทิฏฐุชุกรรม บุญสำเร็จจากการกระทำความเห็นให้ตรงถูกต้องตามความเป็นจริง อันนี้คือบุญที่เรียกว่าทำจิตให้เป็นสัมมาทิฏฐิ อย่างโครงการที่จัดนี้ บางท่านเดินมาบอกผมเลยว่า โอ้โห ดีมาก แต่ก่อนคิดว่าตายแล้วสูญ แต่พอผมแสดงไปครั้ง สองครั้ง เลยรู้ว่า ตายแล้วไม่สูญ เห็นไหม ความเห็นที่จากเดิมไม่ถูกต้อง ก็ถูกต้อง เกิดบุญขึ้น บุญสำเร็จจากการกระทำความเห็นให้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง บุญตรงนี้ เมื่อเราฟังธรรม ทำความเห็นให้ถูก สิ่งที่ได้คือปัญญา พอปัญญาเห็นตรงความจริง มันจะทำให้จิตเราสงบ

เห็นไหมว่า บุญไม่ได้มาจากการทำทานอย่างเดียว มีถึง ๑๐ อย่าง เก็บไว้สอนลูกได้ ฟังเสร็จแล้วเอาไปสอนลูกได้ ใครจะไปนึกว่าอ่อนน้อมถ่อมตนก็เป็นบุญได้ เห็นไหม วันนี้เราทำบุญกันหรือยัง ที่นี่บุญเยอะนะ เข้ามาเรายกมือไหว้ทักทายกัน บุญข้อ ๔ ก็เกิดขึ้นแล้ว ทีนี้ใครไม่ไหว้เรา ไม่ต้องไปโกรธ

ให้ดูอารมณ์ จริงๆ คนที่ไหว้เรา คนที่ได้ไม่ใช่เรา ฟังดีๆ นะ คนที่ไหว้เรา เรานึกว่าเราได้ แต่จริงๆ แล้วคนที่ได้ คือคนที่ไหว้ เห็นไหม คนที่ไหว้ได้บุญข้อ ๔ แล้วเขาได้ลดทิฐิลดมานะในตัวเองด้วย ผมเคยเขียนไว้ในหนังสือ ตอนผมไปบวชที่วัดมาบจันทร์ จังหวัดระยอง เป็นวัดสายหลวงปู่ชา สุภัทโท เวลาครูบาอาจารย์เดินเข้าหอฉัน ท่านไปบิณฑบาตมา ลุยโคลนมา เท้าจะเปื้อน พอจะเข้าศาลาหอฉัน จะมีถังน้ำและผ้าไว้คอยเช็ดเท้า พระหนุ่มๆ จะเอาผ้าไปเช็ดเท้าให้ อะไรให้ ผมก็คล้ายๆ ความรู้สึกเหมือนพระสุเมโธ ท่านเล่าให้ฟังโห เราต้องทำถึงขนาดนั้นหรือ เราเป็นผู้พิพากษานะ แต่มีอยู่วันหนึ่ง มันเกิดความคิดอะไรขึ้นมาก็ไม่รู้ ผมปรี่เข้าไปคนแรกเลย พระองค์นั้นพระเด็กด้วยแต่บวชก่อนผม ผมนี่เป็นผู้พิพากษา ตอนนั้นไปบวชอายุ ๔๐ ปีแล้ว พระองค์นั้น ๒๐ ปีกว่า แต่พอเราซับน้ำขึ้นมา แล้วเช็ดที่เท้า ผมรู้สึกอัตตาหายไปเยอะเลย มันมีความสงบ เราเช็ดเท้า ถูเท้าซับเท้าให้อย่างดี มันเป็นกุศโลบายของหลวงปู่ชานี่เอง ให้เราลดตัวตน ลดมานะ พระรุ่นลูก เราเช็ดเท้าอย่างดีมีน้ำอุ่นซับให้ อะไรให้ ล้างเท้าให้ แล้วมันทำให้นึกถึงอะไรรู้ไหม กลับมา เออพ่อแม่เรา เราไม่เคยเช็ดให้แบบนี้ เราก็กลับมาทำให้พ่อแม่ได้ กลับไปสอนลูกนะ เช็ดเท้า ล้างเท้าให้พ่อแม่ บุญเยอะๆ นะ

ทีนี้วันนี้เราจะมาทำบุญให้ครบ ๑๐ ข้อ โดยเฉพาะข้อ ๑๐ บุญที่เกิดจากการกระทำความเห็นให้ถูกต้อง ตรงตามความเป็นจริง ธรรมะที่ผมแสดงนี่อย่างที่ผมเรียนทุกครั้งว่า ไม่เป็นธรรมะลวงโลก ไม่เป็นธรรมะประโลมโลกไม่เป็นธรรมะที่เป็นไปเพื่อความสนุกสนาน แต่เป็นไปเพื่อให้เกิดปัญญาความเห็นที่ถูกต้องของพวกเรา เราจะเห็นบ้างไม่เห็นบ้าง หรือเห็นสักนิดหนึ่งมันก็จะติดจิตเราไปตลอด แล้วตรงนี้ มันจะมีอานิสงส์มหาศาล จากครั้งแรกที่บรรยาย ผมพูดเรื่องธรรมะกับชีวิตว่า สำคัญอย่างไร คนไม่มีธรรมะ ก็เหมือนไก่ตัวหนึ่ง เกิดมาแล้วก็ตายไปแบบโมฆะบุรุษ ครั้งที่ ๒ บรรยายให้เห็นว่า

ความสำคัญของการพัฒนาจิตเป็นอย่างไร คนที่จิตพัฒนากับจิตที่ไม่พัฒนา จะต่างกันราวฟ้ากับดิน เดี๋ยวให้ดูข้อความของน้องผู้พิพากษาท่านหนึ่ง อายุยังไม่มากแต่สนใจธรรมะ เพราะว่าคุณแม่สนใจ แล้วมาเดินตามแนวที่ผมให้แนวทางไว้ คือเรื่องสติ ผมจะอ่านให้ฟัง นี่เป็นข้อความตามที่เขาส่งมา

"ตั้งแต่ปฏิบัติตาม พร้อมศึกษาไปด้วย ทำให้หนูเข้าใจกว่าเดิมเยอะมากค่ะ เมื่อมีบททดสอบสามารถเอามาใช้ได้จริงๆ ทุกข์เกิดขึ้นเพราะหนูไม่รู้เท่าทันอารมณ์ ไปยึดมั่นถือมั่นความถูกต้องไม่ถูกต้องซึ่งปรุงแต่งทั้งนั้น ทำให้วางความไม่พอใจแบบไม่แวบโกรธขึ้นมาอีก หรือหงุดหงิดทุกครั้งที่เจอหน้า

ข้อธรรมที่แสดงและที่สอนวิธีเจริญสติภาวนาเป็นประโยชน์มากจริงๆ ค่ะ และเป็นผู้เปลี่ยนความเห็นของหนู เดิมทีรู้สึกว่าการรู้เห็นธรรมเป็นสิ่งที่ไกลตัวมาก อะไรคือนิพพาน มีจริงเหรอ ตอนนี้ทำให้รู้ว่าเป็นไปได้ เป็นจริงค่อยๆ ชัดแจ้งขึ้นค่ะ ขอบพระคุณมากค่ะ อาจารย์

ตอบ สาธุๆ

นี่เป็นผู้พิพากษาหญิงท่านหนึ่ง และมีอีกมากมายหลายท่าน ที่ส่งข้อความมาทำนองนี้ ข้อความนี้เพิ่งส่งมาล่าสุด ก็เลยเอามาให้ดูว่า ธรรมะที่จริง เรียนแล้ว ศึกษาแล้ว ต้องเอาไปใช้ในชีวิตจริง ไม่ใช่วางทิ้งไว้ในห้องนี้ ไปเจอหน้าเพื่อนพูดไม่ถูกใจ ก็โกรธเขาอีก ก็อาฆาตเขาอีก อันนี้ถือว่าสอบตก เดี๋ยววันไหนผมจะมีบททดสอบ มาสอบพวกเรา แต่ไม่ต้องกลัว สอบไม่ผ่านก็ไม่มีอะไร จริงๆ มีบททดสอบอยู่ท้ายหนังสือกว่าจะถึงกระแสธรรมที่แจกไป

วันนี้จะพูดต่อจากครั้งก่อน ซึ่งครั้งก่อน เราพูดถึงความจริงของชีวิต เราอยู่มา ๔๐ -๕๐ ปีแล้ว รู้ไหมว่าชีวิตคืออะไร เราไปงานศพกี่งานแล้ว คนที่ตายไปส่วนใหญ่ จะตายแบบไม่รู้อะไรเป็นอะไร ไม่รู้เลยว่าชีวิตคืออะไร อย่างหยาบๆ เราคิดว่า ชีวิตคือร่างกายนี้ใช่ไหม แต่ความจริงมีมากกว่านั้น อย่างที่

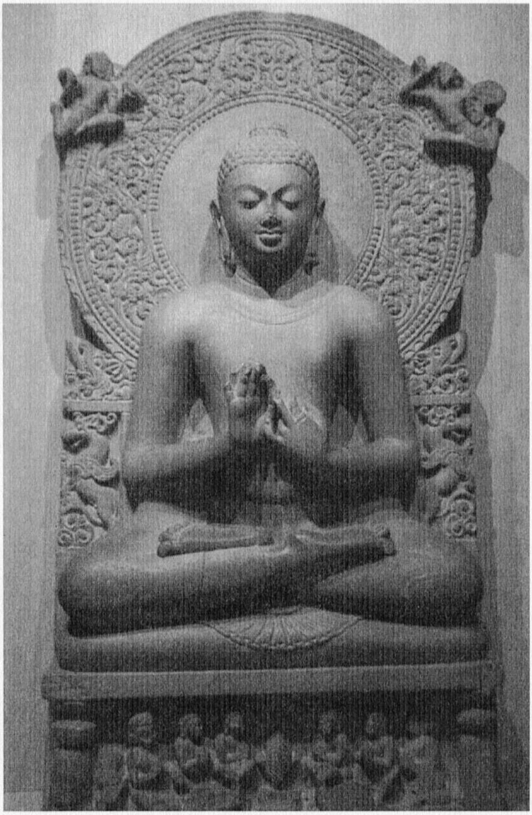
ผมบอก คนที่มาตีแผ่ชีวิตจริงคือพระพุทธเจ้า ท่านพบว่า ชีวิตเกิดจากสภาวะอันหนึ่ง เรียกว่า จิต หรือที่หลวงปู่ชาเรียกว่า "จิตเดิม" แต่เราไม่ต้องไปถึงขนาดนั้น เรามาทำความเข้าใจว่า ความจริงของชีวิตคืออะไร ชีวิตคือร่างกายอันนั้นคืออันหนึ่งเขาเรียกว่ารูป แต่ชีวิตจริงๆ เขาเรียกว่า ขันธ์ ๕ มันออกมาจากจิต มันมีอีก ๔ อย่าง ที่เรานั่งกันอยู่ทุกวันนี้ เรามองตัวเองจะเห็นว่าเราคือผม คือหนัง คือมือ ใช่ไหม นี่คือรูป แต่ข้างในที่เราคิดว่าเป็นใจ คือความรู้สึกนึกคิด มันคือส่วนหนึ่งของชีวิต

พระพุทธเจ้าสอนว่า ขันธ์ ๕ ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (ไม่ต้องจำ) ตัวหนึ่งที่เรียกว่า เวทนา ซึ่งคือความรู้สึกยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ความรู้สึกสุขบ้างทุกข์บ้าง ความรู้สึกเฉยๆ บ้าง ใครเคยเห็นตัวเวทนาบ้าง เคยเห็นไหม ผมจะยกตัวอย่างให้เห็นเวทนา ฟังดีๆ นะ อย่างผมชมพวกเราว่าวันนี้แต่งตัวสวยมาก แต่งตัวดีมาก เห็นอะไรเกิดขึ้นในใจ ยินดีใช่ไหม ตัวที่เกิดขึ้นคือสุขเวทนา เกิดเพราะหูได้ยินเสียงที่ผมชม เขาเรียกมีผัสสะเกิดขึ้นอายตนะภายนอกภายในทำงาน เกิดผัสสะแล้วมีเวทนาตามมา มันเป็นกฎของมันโดยเฉพาะ แต่ไม่ต้องสนใจว่า เวทนามาจากไหน ต่อเมื่อต้องเห็นธรรม ถึงจะรู้ว่าจิตเป็นตัวปรุงแต่งเวทนา ที่เราเรียกว่า เห็นปฏิจจสมุปบาท

เมื่อกี้ผมชมแต่งตัวสวย แต่งตัวดี เกิดยินดีใช่ไหม แวบหนึ่ง สังเกตดูแวบหนึ่งมีความยินดีเกิดขึ้น เวทนานี่ส่วนใหญ่เราจะเห็นเรื่องความโกรธจริงๆ ความโกรธมันเป็นกิเลสแล้วนะ มันลึกซึ้งมาก ตัวก่อนที่จะถึงความโกรธเขาเรียกว่า ทุกขเวทนา อย่างมีใครด่าเรา หรือพูดจาไม่ดีกับเราปั๊บ เราจะเห็นตัวความไม่ยินดีเกิดขึ้นก่อน ผมสมมตินะ บอกว่าพวกเราว่า ยังทำงานไม่ดีนะ พอผมพูดเช่นนี้ เห็นอะไรเกิดขึ้นในใจ ไม่ชอบใช่ไหม นี่เป็นเรื่องสมมตินะ มันจะมีแวบหนึ่งเกิดขึ้น วันนี้ผมสอนให้เห็นเวทนา ให้รู้จักตัวเอง ความไม่ยินดีเกิดขึ้น ตรงนี้เรียกว่า ทุกขเวทนา หรืออย่างผมตีมือ ผมเจ็บไหม รู้ได้ไงว่าผม

เจ็บ ลองกลับไปบ้าน แล้วตีมือตัวเองดู มันจะเจ็บ ตัวเจ็บเรียกว่าเวทนา ทุกขเวทนา หรือเวลาเราเดินชนโต๊ะชนเก้าอี้ เขาเรียกว่า เวทนา ทุกขเวทนา กระบวนการจะเร็วมาก แต่ถ้าเราเห็นธรรม เราจะเห็นภาพพวกนี้เป็นช้าๆ หรือ สโลว์โมชั่น

เราได้รู้จักรูปแล้วตั้งแต่วันแรก ที่ผมแยกความคิดออกจากกาย ให้พวกเราดูด้วยการยกมือ รูปคือกาย ส่วนข้างในอีกส่วนหนึ่งเรียกว่านาม เวทนาตรงนี้สำคัญมาก พระพุทธเจ้าสอนปัญจวัคคีย์กัณฑ์แรกที่สอน ท่านสอนเวทนา ในสติปัฏฐานสี่คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ท่านสอนว่า ภิกษุทั้งหลาย อารมณ์สองฝั่งไม่ควรยึด คืออารมณ์ยินดีกับยินร้าย



นี่ท่านสอนเวทนากับปัญจวัคคีย์ มือขวาที่ยกสบายๆ เป็นสุขเวทนา ก็คือ กามสุขัลลิกานุโยค การปล่อยตัวปล่อยตนให้ไปตามอารมณ์สุข มือซ้ายหักเข้ามา เป็นทุกขเวทนา ที่ผมบอกไง ลองหักนิ้วตัวเอง มันเกิดความอะไร ทุกคนลองหักนิ้วตัวเองแรงๆ เห็นไหม พระพุทธเจ้าหักนิ้ว จริงๆ หัก ๒ นิ้ว หักให้ดู ให้เห็นว่า มือซ้ายที่หักคือทุกขเวทนา คืออารมณ์ยินร้าย คืออันเดียวกับที่ผมว่าพวกเราว่า ยังทำงานไม่ดี พระโกณฑัญญะเห็นอย่างนี้ปุ๊บ จิตท่านไม่จับทั้งอารมณ์ยินดี อารมณ์ยินร้าย ไม่จับสุขเวทนา ทุกขเวทนา ท่านก็พบธรรม พบจิตพบธรรม มีดวงตาเห็นธรรมคือ พระโสดาบัน

ชีวิตเราจะมีเวทนาเกิดขึ้นตลอดเวลาตั้งแต่เช้าถึงเข้านอน เราเห็นตัวเวทนากันบ้างไหม ให้เห็นเวทนาบ่อยๆ พอเรารู้เท่าทันเวทนา พอเห็นเวทนาเกิด ผมสอนลูกศิษย์ว่า แต่ก่อนเราถูกงูฉกกัด เพราะตาเราบอด เราไม่เห็นว่ามันมาจากไหน ถูกอารมณ์กัดตลอดเวลาเลย ใครด่าก็โกรธ เพราะตาเราบอด แต่ตอนนี้ตาเราเปิดแล้ว เราจะต้องเห็นเวทนาเกิดขึ้นแล้ว เห็นอารมณ์ยินดียินร้าย ซึ่งหลวงปู่ชาบอกว่านี่คือจุดตาย นี่คือทางที่ทำให้รู้เห็นธรรม แต่ท่านไม่ต้องถึงขนาดไปรู้เห็นธรรมหรอก เอาแค่รู้เท่าทันแค่นี้ ใครชม เราก็ยิ้มปีติยินดี อย่าไปหลงตาม เพราะตรงนั้นไม่นาน มันก็จะดับไป เหมือนน้ำค้างบนยอดไม้ พอต้องแดดยามสายมันก็ดับ ไม่มีอะไรที่มันอยู่คงทนได้ ทุกอย่างเขาเรียกว่าเป็นอนิจจัง

พวกเรารู้จักเวทนาหรือยังคราวนี้ รู้แล้วนะ ถ้าใครไม่รู้เวทนา กลับไปบ้านเอาหัวโขกกำแพง เจ็บไหม เอาแรงๆ ก่อนนะ ทุกขเวทนาเกิด ทีนี้พอกลับไปบ้าน ทำอย่างไรก็ได้ ให้คนที่บ้านบ่น บอกเธอช่วยบ่นฉันหน่อยสิ ฉันอยากเห็นเวทนา เอาแค่บ่นนะไม่ต้องด่า แต่ถ้าด่าได้ก็จะดี เราให้เห็นเวทนาเลย ให้เห็นว่าความไม่ยินดีมันเกิด อันนี้คือปฐมบทของการปฏิบัติธรรมเลย ไม่ต้องไปวัด ไม่ต้องหลับตา เอาแค่เห็นเวทนาตรงนี้

หลวงปู่ดูลย์บอกว่า แรกๆ มันจะเห็นฝั่งนี้ ฝั่งร้ายๆ ก่อนเพราะเห็นง่าย แต่อีกฝั่งมันจะนุ่มนวล จะมีเล่ห์เหลี่ยม ทำให้เห็นยาก คือฝั่งสุข ส่วนใหญ่พอเรามีสุข เราจะหลงใหลไปตามสุข อย่างเราทานข้าวเมื่อตอนเที่ยงนี่อร่อยไหม ความอร่อยคือเวทนา สุขเวทนา พวกนี้อยู่กับเราตลอด แต่เราไม่เคยรู้จักมันเลย เราคิดว่ามันเป็นเรา ของเรา แต่ความจริงไม่ใช่ มัน (เวทนา) คือส่วนหนึ่งของชีวิต กลับไปนี่ให้เห็นเวทนา ใครด่าต้องให้เห็นว่า ความไม่ยินดีเกิดแล้ว ถ้าเราเห็นความไม่ยินดีปั๊บ จะเกิดอะไรขึ้น รู้ไหม ความโกรธจะไม่ตามมา

ผมสอนธรรมะลูกศิษย์ว่า ที่เราทุกข์เพราะเราไม่เห็นทุกข์ ถ้าเราเห็นทุกข์ เราจะไม่ทุกข์ ถ้าเราเห็นทุกข์ ทุกข์จะแยกออกไป ถ้าเราเห็นเวทนา เวทนาจะแยกออกไป แต่ที่เราไม่แยก เพราะเราไปจับเวทนา แต่ถ้าเราเห็น เราเป็นผู้เห็น อย่าเป็นผู้เป็น ทุกวันนี้เราเป็นผู้เป็น เป็นยินดีบ้างเป็นยินร้ายบ้าง เป็นตัวโกรธบ้าง เป็นทุกอย่าง แต่ถ้าเราเห็น มันจะแยกออกมา นี่ผมไม่ได้โม้ มันทำได้จริงๆ ถ้าเรามีสติรู้เท่าทัน พอมันแยกออกมาปุ๊บ แยกนานๆ เข้า จิตเราจะสงบลงเอง เวทนาทุกอย่าง เช่น ทุกขเวทนาหรืออารมณ์โกรธอะไรต่างๆ เหล่านี้ มันเหมือนกองไฟ มือเราทุกวันนี้อยู่ในกองไฟตลอด เราไม่เคยชักมือกลับเลย เมื่อใดที่เรารู้เท่าทัน ชักมือกลับ มือเราเย็น จิตก็เหมือนกัน จิตคือมือขวาผม มือซ้ายคืออารมณ์ไม่ดี อารมณ์โกรธ เราซุกกับมันตลอดเวลา แต่เมื่อใดที่เรารู้เท่าทัน แยกออกมา มันจะเย็นลงเอง แล้วมันจะสงบ จะสุขมาก สุขจนไม่รู้จะบรรยายอย่างไรว่า มันสุขจริงๆ เราพบความสุขสิเราถึงพูดได้ว่ามันสุขจริงๆ แล้วความสุขในโลกจะค่อยๆ ด้อยค่าลง แทบจะไม่เห็นค่าความสุขทางโลกเลย ใครเอารถปอร์เช่มาวางให้ตรงนี้ ผมก็ไม่เอา ผมเอาสุขตรงนี้(ชี้ที่หน้าอก) มากกว่า เพราะปอร์เช่นี่ไม่นาน ผมก็ตาย ก็ต้องทิ้งมันไป แต่ความสุขตรงนี้ (ชี้ที่หน้าอก) มันจะติดตามผมไปตลอด คนที่พบกระแสธรรม กระแสพระนิพพาน สุขทางโลกไม่มีความหมาย ไม่มีค่า เขาเรียกว่าเป็นสุขตะกั่ว ไม่มีความหมาย

เวทนานี้ถึงสำคัญมาก ให้กลับไปดูเวทนา ให้รู้จักสุข รู้จักทุกข์ แล้วไม่วิ่งตาม ถ้าเราเห็น มันจะแยก ใครชม อย่าเพิ่งหลง ดูมันก่อน เฮ้ย เวทนาเกิดแล้ว อารมณ์ยินดีเกิดแล้ว ใครด่าใครว่า อย่าเพิ่งไปโต้ หยุดก่อนๆ สมณะหยุดๆ เคยฟังไหม เราหยุดแล้ว แต่ท่านไม่หยุด องคุลีมาลวิ่งตามพระพุทธเจ้า สมณะหยุดก่อน วิ่งเท่าไหร่ก็ไม่ทัน พระพุทธเจ้าบอกว่า เราหยุดแล้ว แต่ท่านสิยังไม่หยุด

ผมมาเข้าใจก็ตอนที่ผมเห็นอะไรเป็นอะไรแล้ว อ้อ คำพูดตรงนี้ลึกซึ้งมาก แม้กระทั่งในตำราที่เขียนทุกอย่างบอกว่า ที่พระพุทธเจ้าบอกว่า หยุดแล้ว คือหยุดสร้างบาปสร้างเวรสร้างกรรม แต่จริงๆ ไม่ใช่ ที่หยุดแล้วของพระพุทธเจ้าคือ สังสารวัฏหยุด จิตท่านหยุดแล้ว จิตไม่ปรุงแต่งแล้ว จิตไม่ไปวิ่งตามอารมณ์แล้ว จิตไม่เหมือนปุถุชนที่วิ่งตามสุขตามทุกข์ไปเหมือนคนบ้าทุกวันนี้เราเหมือนคนบ้าวิ่งไล่กัดเงาตัวเอง เคยเห็นคนบ้าไหม วิ่งไล่กัดเงาตัวเอง นี่เราไม่ต่างจากเขา เราเที่ยววิ่งไล่กัดก้อนเลือดก้อนเนื้อก้อนโครงกระดูก เราไม่ต่างจากเขาเลย ไล่กัดเงาตัวเอง เงาตัวเองคืออารมณ์ เวทนาต่างๆ นี่แหละ มันคือเงาของจิตของเรา แต่เราไปเห็นว่าเป็นตัวเป็นตนอยู่ จึงวิ่งไล่กัด เอาแค่เรารู้เท่าทันตรงนี้ ชีวิตเราจะเปลี่ยนแล้ว จิตเราพัฒนาแล้ว

ผมสอนถึงรากเหง้าของจิตเลยนะ ไม่ใช่สอนธรรมะแบบลวงโลก ไม่ใช่สอนธรรมะแบบคิดบวก (Think positive) ซึ่งไม่ใช่ทางแก้ปัญหา ผมสอนธรรมะแบบสมุทัย แก้ที่ต้นตอของทุกข์คือเหตุ เหตุคืออะไร เหตุเพราะเราไม่หยุด เรายังวิ่งตาม เหมือนองคุลีมาลวิ่งตามพระพุทธเจ้า ตัวที่วิ่งไม่ใช่องคุลีมาลนะ เป็นจิตองคุลีมาลนะ วิ่ง อยากจะฆ่าพระพุทธเจ้า วิ่งไปข้างนอกแต่พระพุทธเจ้าบอกเราหยุดแล้ว จิตเราหยุดแล้ว จิตของพระอรหันต์หรือแม้กระทั่งพระโสดาบันขึ้นไป จิตเขาจะเริ่มหยุดโดยอัตโนมัติ จนกระทั่งสุดท้าย พระพุทธเจ้าเรียกว่า วิสังขารคตัง จิตตัง จิตหยุดปรุงแต่ง ซึ่งลึกซึ้งมาก

เอาแค่ตรงนี้ก่อน เอาแค่รู้เท่าทันอารมณ์ยินดียินร้ายก่อน การบ้านตรงนี้ กลับไปให้เอาไปใช้เลยนะ อย่าไหลตามอย่าวิ่งตาม ให้หยุดให้รู้ทัน พอหยุดบ่อยๆ เข้า มันจะสงบขึ้นเอง แล้วมันจะมีกำลังขึ้นเอง สมาธิจะมาเอง แล้วมันจะเป็นธรรมชาติ พระพุทธเจ้าสอนสมาธิแบบธรรมชาติ ไม่ได้สอนแบบไปเพ่งบริกรรมภาวนา ท่านสอนปัญญา สอนให้เห็นตามความเป็นจริงแบบ

ข้อที่ ๑๐ เมื่อสักครู่นี้ ถ้าเราเห็นเวทนาตามความเป็นจริง เราจะรู้เท่าทัน เออ อารมณ์ยินดีเกิดขึ้นแล้วนะ ไม่วิ่งตาม อารมณ์ยินร้ายเกิดขึ้นแล้ว นี่คือ เวทนา

เวทนานี้สำคัญมาก จนกระทั่งพระพุทธเจ้าต้องบัญญัติไว้ในสติปัฏฐาน ๔ เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้กลับไปดูตัวเอง ไปสังเกตตัวเอง อย่างน้อยวันหนึ่งให้รู้เท่าทันเวทนาสัก ๒ - ๓ อัน อย่างเช่น ตอนเช้าเราทานข้าว สังเกตดูว่ารสอร่อยมันเกิดขึ้นอย่างไร ตอนที่ลิ้นสัมผัสอาหาร เกิดผัสสะขึ้นบางคนบอก โอ้ย จะกินข้าวให้อร่อย จะเครียดไหมนี่ แรกๆ เหมือนจะเครียด เพราะเราต้องสวนกระแสมัน แต่เมื่อเรากินบ่อยๆ เข้า เราจะพบรสอีกอันหนึ่ง ที่มันอร่อยกว่ารสอาหาร เรียกว่ารสแห่งธรรม พระพุทธเจ้าถึงบอกว่า รสอร่อยที่สุดในโลกคือรสธรรม ความสงบ เราจะกินข้าวด้วยความสงบ แล้วจะสัมผัสรสอร่อยได้ยิ่งกว่าคนทั่วไปด้วยซ้ำไป เพราะจิตเราเริ่มละเอียดขึ้น

เวทนาเป็นเรื่องใหญ่มาก ในพระไตรปิฎกเวลาพระพุทธเจ้าสอนให้คนบรรลุธรรม ส่วนใหญ่จะสอนเวทนา เราไปเปลี่ยนความคิดได้เลยว่า เวทนาตรงนี้ไม่ใช่ความรู้สึกสงสาร โอ้ย ฉันเวทนาคนนี้จังเลย นี่เป็นเวทนาทางโลก เราเข้าใจกันผิดว่าคำว่าเวทนาคือความสงสาร ในทางธรรม เวทนาคือความรู้สึกยินดียินร้าย หรือไม่ยินดียินร้าย ภาษาโลกกับภาษาธรรมะ บางทีมันคนละขั้วกัน

อย่างเช่นสติที่ผมสอนวันแรก เรารินน้ำใส่แก้ว แต่รินผิด ก็บอกขาดสติ ที่จริงไม่ใช่ สัญญามันเสื่อม ความจำมันเสื่อม เรียกนาย ก เป็นนาย ข เรียกท่านประธาน เป็นท่านประชาชน เพราะ “ประ” เหมือนกัน ไม่ใช่ไม่มีสตินะ เขาเรียกว่า ตัวความจำมันเสื่อม มันไม่ทำงาน ทีนี้มีอีกอันหนึ่ง เมื่อกี้เวทนาแล้วใช่ไหม ถ้าเราเห็นธรรมนี่ มันประหลาดมากเลยนะ ผมก็สงสัยว่า

ทำไมพระพุทธเจ้าถึงได้เรียกว่าขันธ์ ขันธ์นี่แปลว่ากอง กองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร กองวิญญาณ

อันที่ ๓ คือสัญญาความจำ อย่างบางคน ดูหนังสือสอบเนติบัณฑิต ขณะที่ดูหนังสือแล้วท่อง เขาเรียก ความจำได้หมายรู้ ซึ่งตัวจำได้หมายรู้ตรงนั้นกับตัวนี้ที่ผมตีมือผมเจ็บ ต่างกันไหม ตัวเจ็บกับตัวจำ หนังสือที่เราอ่านจำข้อความ มันตัวเดียวกันหรือคนละตัวกัน มีคนตอบคนละตัวกัน เก่งมากนะ พยายามพิจารณาตาม ถ้าใครแยกขันธ์ได้นะ โอ้โห ไม่รู้จะบรรยายอย่างไรว่ามันมหาศาลมากจริงๆ บุญที่เกิดจากตรงนี้ผมไม่อยากให้เรียกว่าบุญ เรียกว่าปัญญาตรงนี้ มันจะนำพวกเราไปสู่สภาวะอันหนึ่งที่เรียกว่า พระนิพพาน มันเป็นอย่างนั้นจริง

อย่างพระสารีบุตรไปพบพระอัสสชิ ถามว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร พระอัสสชิตอบแบบถ่อมตัวว่า เราเพิ่งบวชใหม่ เราไม่รู้ธรรมอะไรมาก พระสารีบุตรบอกว่าแสดงเพียงย่อๆ ก็ได้ พระอัสสชิก็เลยแสดงว่า ธรรมทั้งปวงไหลมาแต่เหตุ พระพุทธเจ้ารู้เหตุ แสดงเหตุ และดับที่เหตุ แต่ก่อนผมก็สงสัยว่า เอ ทำไมพระอัสสชิแสดงธรรมแค่นี้พระสารีบุตรบรรลุโสดาบัน ธรรมทั้งปวงไหลมาแต่เหตุ พระพุทธเจ้าแสดงเหตุ และแสดงการดับที่เหตุ ทำไมฟังแค่นี้คนถึงเกิดดวงตาเห็นธรรม

คนที่เกิดดวงตาเห็นธรรมหรือพระโสดาบัน เขาเห็นแค่นี้เองว่า เห็นว่าขันธ์ ๕ ไม่ใช่เขา เห็นรูป เห็นกาย ความรู้สึกนึกคิด ตอนนั้น พระสารีบุตรไม่รู้หรอกว่า เวทนาเป็นอย่างไร สัญญาเป็นอย่างไร สังขารเป็นอย่างไร วิญญาณเป็นอย่างไร แต่พอพระอัสสชิบอกว่า ธรรมทั้งปวงไหลมาแต่เหตุ พระสารีบุตรมีปัญญา อ้อ! ธรรมทั้งปวงไหลมาแต่เหตุ ถ้าไม่มีเหตุ ก็ไม่มีธรรม ธรรมในที่นี้หมายถึงอะไร ตอนนั้นท่านกำลังสนใจเรื่องชีวิตว่า ชีวิตคืออะไร เหมือนกัน ธรรมทั้งปวงก็คือ ขันธ์ ๕ ความรู้สึกนึกคิด ร่างกาย มาจากไหน

พระอัสสชิบอกมาจากเหตุ เหตุคือการปรุงแต่ง พอเห็นเท่านั้น จิตของพระสารีบุตรออกจากการปรุงแต่งมาตั้งมั่น เห็นเลยว่า ธรรมทั้งปวงที่ผมกำลังสอนพวกเรา รูป นาม ขันธ์ ๕ มันออกมาจากจิต ออกมาจากการปรุงแต่งของจิต ท่านพบจิตพบธรรมบรรลุโสดาบัน

ถ้าเราบรรลุนะ เราจะเข้าใจพระไตรปิฎกทั้งหมดเลยว่า ทำไมพระองค์นั้น บรรลุอย่างนี้ พระองค์นี้ บรรลุอย่างนั้น หรืออย่างพระอานนท์ท่านไปฟังธรรมพระปุณณมันตานีบุตร มีคนถามพระอานนท์ว่า เห็นธรรมนี่เห็นอย่างไร ผมอ่านในพระไตรปิฎกตรงนี้เจอ ก็ อ๋อ ใช่เลย พระอานนท์บอกว่าเวลาคนเห็นธรรมนั้นเหมือนเห็นตนเองอีกตนอยู่ในกระจก ทุกคนมองผมเห็นผมนั่งอยู่ตรงนี้ไหม เห็นนะ แล้วเห็นผมในจอตรงโน้น เห็นรูปผมในนั้นไหม ตัวที่นั่งตรงนี้คือจิต ส่วนตัวที่ปรากฏเป็นอีกตัวหนึ่งในจอสกรีนคือ ขันธ์ ๕ มันมี ๒ ตัว มีตัวจริงกับตัวปลอม ในจอคือตัวปลอม ที่เรานั่งกันอยู่ทุกวันนี้คือตัวปลอม ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง พอไปเกิดใหม่ก็เป็นตัวใหม่ มันปลอม ไม่มีอะไรจริง เกิดใหม่ก็เป็นอีกตัวหนึ่ง พออีกทีก็เป็นอีกตัว บางทีก็ไปเกิดเป็นหมาเป็นแมว ก็เป็นอีกตัวหนึ่งคือตัวปลอม ตัวที่อยู่ในจอคือตัวปลอม แต่ตัวที่นั่งอยู่นี่คือตัวจริง

พระอานนท์เห็นธรรมบอกว่า เห็นเหมือนเห็นอีกคนหนึ่งอยู่ในคันฉ่อง พระไตรปิฎกเขียนอย่างนั้นนะ คันฉ่องคือกระจก ก็เหมือนจิตเขาแยกออกมาจากขันธ์ ๕ แล้วเขาเห็นตัวขันธ์ ๕ อยู่ในกระจก อยู่อีกฟากหนึ่ง นี่คือการเห็นธรรม เห็นรูป เห็นเวทนา แยกออกไป นี่คือ การเห็นธรรมของพระอานนท์นี่ลึกซึ้งนะ แต่ชี้ให้เห็นว่า เวลาเห็นธรรมเขาเห็นอย่างนี้ จิตเขาจะแยกออกมาตั้งมั่น สัมมาสมาธิเกิด จิตตั้งมั่นอยู่ตรงนี้ แต่เห็นตัวเองอยู่ตรงโน้น เห็นในลักษณะที่มันเกิดดับ อย่างที่พระโกณฑัญญะบอกว่า สิ่งใดเกิดเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับเป็นธรรมดา เห็นขันธ์ ๕ ของตัวเองเกิดดับอยู่ หาตัวตนไม่ได้ นี่คือ

การเห็นธรรม นี่เขาเรียกว่าดวงตาเห็นธรรม พระโสดาบันเกิดตรงนี้ จะไปลึกไปแล้ว แต่ว่าให้เห็นง่ายๆ ว่า เวลาเห็นธรรม เขาเห็นตัวเอง จิตตัวเองแยกออกมา แล้วเห็นที่เป็นขันธ์ ๕ เป็นรูปนาม เป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อยู่อีกฟากหนึ่ง ซึ่งเป็นตัวปลอม เกิดแล้วดับ

อย่างเวทนานี่เราคิดว่า เวทนาเป็นเราใช่ไหม ไม่ใช่หรอก มันอยู่ในจอเดี๋ยวมันก็ดับไป ความจำได้หมายรู้ ที่เราดูหนังสือก็เหมือนกัน วันนี้ดูพรุ่งนี้ลืมเห็นไหม มันใช่เราไหม ถ้าใช่เรา มันต้องอยู่กับเราตลอด เขาเรียกสัญญาขันธ์ สัญญาไม่ได้หมายถึงตัวเอกสารสัญญา (Contract) ความหมายทางธรรม สัญญาหมายถึง ความจำได้หมายรู้ วันนี้แค่รู้เรื่องขันธ์ ๕ มันเป็นความรู้มหาศาลยิ่งกว่าสอบเนติบัณฑิตได้ ยิ่งกว่าสอบผู้พิพากษาได้ ผมจะบอกให้ มันเป็นความรู้ที่สามารถปิดอบายภูมิได้ และเป็นความรู้ที่ติดตามตัวเราไปทุกภพทุกชาติ ไม่ให้ไปเกิดในอบายภูมิ

ปัญญาเป็นบุญสูงสุดที่พระพุทธเจ้าชื่นชมอยู่ อยู่ในข้อสุดท้าย ทำความเห็นให้ถูกต้องตามความเป็นจริง เราเห็นว่ารูปเป็นเรา มันไม่ใช่ เห็นกายเป็นเรา ซึ่งไม่ใช่ ถ้ามันเป็นเราจริง ต้องไม่ตาย สุดท้ายก็ต้องตายต้องเผา สัญญาคือความจำได้หมายรู้ สัญญากับเวทนาเป็นคนละตัวกัน เจ็บมันก็เจ็บ ใครรู้สึกไหม เจ็บก็เจ็บ ผมตีมือผมเจ็บ แต่ความจำที่ผมท่องตัวบทมา มันคนละตัวกัน อย่างที่ปราชญ์ดูหนังสือท่องตัวบท มันคนละตัวกันกับตัวเจ็บนี้ ตัวนั้นเขาเรียกว่าสัญญาขันธ์

อีกตัวที่สำคัญมากที่สุดในขันธ์ ๕ คือ ความคิด พระหลายรูปหรือคนที่ไม่รู้ธรรมเห็นธรรมจะบอกว่า จิตนี้แหละคือความคิด พระองค์ไหนคนไหนสอนว่า ความคิดคือจิต ถอยห่างออกมาเลย ของปลอม ความคิดก็คือความคิด ผมจะสอนให้พวกเรารู้จักความคิด ตอนนี้ทุกคนมีความคิดหมดใช่ไหม ความคิดคือสังขารในขันธ์ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) คือความคิด

ปรุงแต่ง สมมติว่า ผมเห็นแก้วน้ำใบนี้ ผมจำได้ว่านี่คือแก้ว ทุกคนมองที่แก้ว ทุกคนเห็นแก้วน้ำไหม เห็นน้ำไหม ทันทีที่ผมเห็นแก้วน้ำ ผมจำได้ว่านี่คือแก้ว ฝรั่งเขาจำได้เป็น glass ถูกไหม glass แปลว่าแก้ว water แปลว่าน้ำ ฝรั่งก็รู้เห็นไหม เขาจำได้ว่านี่คือแก้ว คนไทยเราเรียกว่าแก้ว ฝรั่งเขาจำได้เป็น glass สัญญาขันธ์ของฝรั่งกับคนไทย คนละอันกัน แต่ทำหน้าที่เดียวกันคือเป็นตัวความจำ

พอเห็นแก้วน้ำปุ๊บ ผมก็คิดว่า เอ จะดื่มน้ำตอนนี้ดีหรือไม่ดี จะดื่มน้ำตอนนี้จะเสียกิริยาไหม ทันทีที่ผมคิด นั่นคือ ตัวสังขารมันทำงานแล้ว จิตปรุงแต่งความคิดออกไปแล้ว หรือบางคนบอกตอนนี้จะเข้าห้องน้ำดีไหม ลุกไปตอนนี้ใครจะมองไหม ฉันจะไปรับลูกตอนนี้จะเสียมารยาทไหม ขณะที่เราคิด มันคือความปรุงแต่งของจิต อย่างผมนั่งอยู่ตรงนี้ นี่สอนแบบธรรมชาติ ไม่ได้เตรียมตัวอะไรมา ดูดีๆ นะ ผมนั่งแล้วผมขยับลุกจากเก้าอี้ ตอนที่ผมขยับออกมากับผมนั่ง คนเดียวกันไหม คนเดียวกัน แต่ตอนที่นั่ง ผมไม่ขยับ ถูกไหม ขณะที่ผมขยับเดินกับขณะที่นั่ง อาการเดียวกันไหม คนละอาการกัน ขณะที่นั่งเป็นอาการอย่างหนึ่ง

ขณะที่นั่งเป็นอาการที่ไม่มีอาการ จิตของพระอริยะเจ้าจะนิ่งเหมือนนั่ง เรียกว่าจิตไม่มีอาการ จิตเดิมไม่มีอาการ แต่พอเราขยับปุ๊บเกิดกิริยาอาการ เกิดอาการของจิต ที่พวกเรียนธรรมะเขาเรียกว่า เจตสิก อาการของจิต ตัวอาการของจิตกับตัวอาการที่นั่งอยู่เฉยๆ มันคนละอาการ ถูกไหม ความคิดเหมือนกัน ความคิดออกไปจากจิตที่นั่ง เขาเลยบอกว่า ให้หยุดอาการของจิต นี่ลึกซึ้งนะ พูดให้คนปฏิบัติธรรม บางทีไม่เข้าใจ พูดให้พวกเราฟัง ถ้าเข้าใจ ถือว่าเก่งมากนะ

หลวงปู่ดูลย์ อตุโลพระอริยเจ้าบอกว่า หยุดกิริยาจิต พระอริยเจ้าไม่มีอะไรเลย ท่านทำได้แค่หยุดกิริยาจิต องคุลีมาล เราหยุดแล้ว แต่ท่านสิยัง

ไม่หยุด กิริยาจิตของตถาคตหยุดแล้ว จิตนิ่งแล้ว จิตหยุดเคลื่อน แต่จิตขององคุลีมาลยังเคลื่อนอยู่ จิตวิ่ง จิตคิดฆ่าพระพุทธเจ้า ทำให้ครบพันศพ เรานั่งอยู่นี่คือจิต พอเราลุกขึ้นเดินคืออาการของจิต ส่วนหนึ่งอาการของจิตเขาเรียกว่า ความคิด ความคิดก็ออกมาจากจิตนี่แหละ เห็นแก้วจำได้ว่าคือแก้วนี่คือสัญญาขันธ์ คิดจะดื่มน้ำ ฉันจะดื่มน้ำดีไหม พรุ่งนี้ฉันจะลาหยุดดีไหมวันเสาร์พรุ่งนี้จะไปพักผ่อนที่ไหนดี เป็นความคิด เขาเรียกว่า สังขาร

ได้แล้วนะ ได้รูป ได้กายนี้ ได้ความรู้สึกเจ็บ ความรู้สึกชอบชัง ยินดียินร้ายคือเวทนา สัญญาคือความจำได้หมายรู้ สังขารคือความคิด แยกให้ถูกระหว่างสัญญากับสังขารนะ เวลาเรานอน ก่อนจะหลับ สิ่งที่ลอยมาตอนแรกเป็นสัญญาก่อน เมื่อเช้าคำพูดคนนั้นด่าเรา ลอยเข้ามา หรือเหมือนเราฟังเพลง มันติดหูใช่ไหม ตอนนี้เพลงอะไรกำลังดัง ฟังจนเข้าหู บางทีเราไม่อยากฟัง มันก็ลอยเข้ามา นึกออกไหม เคยเจอไหม สภาวะแบบนั้น เพลงที่ดังๆ นั่นคือสัญญาขันธ์ เวลาเราเดินไป เพลงนั้นโผล่เข้ามาในหัว นั่นคือสัญญาขันธ์ จิตมันไปจำไว้ เป็นสัญญาขันธ์ตัวหนึ่ง แต่เราพอบอกว่า เพลงนี้ดี เย็นนี้จะกลับไปฝึกร้องหน่อย เกิดความคิดปรุงแต่งขึ้นแล้ว เห็นไหม ถ้าเราเห็นธรรมพวกนี้เราไม่ต้องไปคอยกำหนด มันจะแยกออก เอ! พระพุทธเจ้าแยกเป็นขันธ์เป็นกองๆ ได้อย่างไร อ๋อ! พอเราเห็นตรงนั้นมันแยกของมันเอง เหมือนหนังสือ ๔-๕ กอง (บนโต๊ะ)นี้ มันแยกอยู่ของมันโดยที่เราไม่ต้องทำอะไร มันแยกอยู่ตามส่วนของมัน โดยที่เราไม่ต้องไปกำหนดเห็นเลย มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ

ก่อนนอนทำไมนอนไม่หลับ เพราะว่าเราไม่รู้เท่าทันสัญญาขันธ์ เราไม่ฉลาด เราปล่อยให้คำพูดของคนที่พูดไม่ดีเมื่อเช้าลอยเข้ามา แทนที่เราจะปล่อยให้มันผ่านไปเป็นธรรมดาของมัน เราไม่ปล่อยให้เป็นธรรมดาของมัน เราไปฝืนธรรมชาติ เราไปยึดมัน แล้วมาปรุงแต่งว่า เดี๋ยวพรุ่งนี้ต้องโทรศัพท์ไปเอาคืน เราไปปรุงแต่งต่อ เอ๊ะ เอาคืนยังไงดีวะ โห ไปกันใหญ่คราวนี้ กว่า

จะหลับก็เที่ยงคืน ธรรมะคือธรรมชาติ สิ่งใดมา สิ่งนั้นก็ต้องไป สิ่งใดเกิด สิ่งนั้นก็ต้องดับ แต่เราไม่ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ เราไปฝืนธรรมชาติมัน

ผมทำน้ำหกนี่ ถ้าไม่มีใครมาเช็ด พรุ่งนี้มันก็จะแห้ง ธรรมชาติอะไรที่มันเกิด มันต้องดับ พรุ่งนี้น้ำตรงนี้ต้องแห้ง มันไม่หนีกฎอนิจจังไปได้เลย มันไม่เที่ยง ทุกขังคือมันทนไม่ได้ สุดท้ายมันต้องดับ อนัตตา พอดับไปแล้ว น้ำตรงนี้มันหายไปแล้ว ไม่มีน้ำแล้ว เห็นไหม มันหายไปแล้ว ตัวตนมีไหม ไม่มีแล้วเราจะไปยึดน้ำเป็นเราของเราได้หรือ จะยึดแก้วเป็นของเราได้ไหม ที่ผมสอนไปครั้งก่อน สุดท้ายแก้วก็ต้องแตก รูป เวทนา สัญญา สังขาร สังขารในขันธ์ ๕ คือความคิดปรุงแต่ง คิดจะทำอย่างนั้น คิดจะทำอย่างนี้ พยายามไปแยกขันธ์เรื่อย ๆ แล้วปัญญามันจะงอกงามขึ้น มันจะงอกงามขึ้นจนกระทั่งจิตเรานี่แยกออกจากขันธ์ได้ เหมือนผมแยกตัวเองออกจากภาพในจอได้ แล้วมันจะอัศจรรย์มาก

วันที่ท่านเกิดสภาวะอย่างนี้ สิ่งที่ท่านจะนึกถึงคือ ท่านทรงกลด ผมกล้ารับรองได้เลย จะอัศจรรย์มากๆ เพราะผมเคยเห็นมาแล้วอัศจรรย์จริงๆ พูดแล้วยังขนลุกปีติอัศจรรย์ นึกถึงวันที่เราเห็นเหมือนพระโกณฑัญญะเห็น กราบพระพุทธเจ้าแบบไม่เคยกราบ แต่ก่อนกราบเหมือนกราบโลหะ กราบพระกราบอิฐ กราบปูน แต่หลังจากวันนั้นมันกราบด้วยใจ โอ พระพุทธเจ้าท่านเป็นมหาบุรุษ ท่านปรีชาญาณมากๆ คือพูดไม่ถูก เอาง่ายๆ ผมเข้าใจหลวงปู่มั่นเลยว่า ขนาดเรายังไม่บรรลุอรหัตตผล เรายังกราบน้ำตาไหล หลวงปู่มั่นท่านบอกว่า วันที่ท่านบรรลุอรหัตตผล กราบอยู่ตรงนั้น กราบฟ้า กราบดิน นึกถึงพระพุทธเจ้า กราบแล้ว กราบอีก

เรายังไม่ต้องถึงขนาดนั้น เอาแค่รู้ขันธ์ ๕ ก่อน รู้เท่าทันก่อน พยายามแยกขันธ์ให้ได้ โอเคไหมวันนี้พอได้อะไรไหม ได้นะ เอากลับไปใช้ ทุกอย่างก็เหมือนน้ำหยดนี้ เดี๋ยวมันก็ดับไป อารมณ์ที่ไม่พอใจเพราะคนด่า มันก็ต้องดับ

เหมือนน้ำหยดนี้ แล้วไฉนเราจึงไม่ปล่อยให้มันดับไปตามธรรมชาติ ไปจับมันมายึดปรุงแต่งต่อเป็นความอาฆาตพยาบาท สุดท้ายคนที่ถูกทำร้ายไม่ใช่คนที่ด่าเราว่าเรา แต่ตัวเราต่างหากทำร้ายตัวเอง คนที่ทำร้ายตัวเองเขาโง่หรือฉลาด (ตอบว่าโง่) แล้วเราอยากโง่แบบเขาไหม เลิกเป็นคนโง่ได้แล้ว

### ช่วงนำภาวนาเจริญสติ

เราจะนั่งภาวนาประมาณ ๑๐ นาที ผมจะนำนั่งภาวนา แบบใช้สตินำไปสู่สมาธิ เราเรียนสมาธิกันมามากบางคน แต่ไม่เคยพบธรรม รู้ธรรม เห็นธรรม เห็นรูปเห็นนามตามความเป็นจริง เพราะว่าเราไม่มีสตินำ สมาธิที่จะนำไปสู่การรู้เห็นธรรมที่พระพุทธเจ้าสอน จะต้องเป็นสมาธิที่เกิดจากสัมมาสติ สังเกตดู ในมรรคมีองค์ ๘ สัมมาสติจะมาก่อนสัมมาสมาธิ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนสมาธิก่อนสติเลย ท่านจะสอนสติก่อนสมาธิ แต่เราไม่เข้าใจกันเอง หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ให้อยู่กับตัวรู้ตลอดเวลา ตัวรู้ก็คือสตินั่นเอง

### วิธีเจริญสมาธิภาวนาที่ถูกต้อง (สัมมาสมาธิ) ตามแนวการสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล

"เริ่มต้นด้วยอิริยาบถที่สบาย ยืน เดิน นั่ง นอนได้ตามสะดวก ทำความรู้ตัวเต็มที่และรู้อยู่กับที่ โดยไม่ต้องรู้อะไร คือรู้ตัว หรือรู้ "ตัว" อย่างเดียว รักษาจิตเช่นนี้ไว้เรื่อยๆ ให้ "รู้อยู่เฉยๆ" ไม่ต้องไปจำแนกแยกแยะ อย่าบังคับ อย่าพยายาม อย่าปล่อยล่องลอยตามยถากรรม เมื่อรักษาจิตได้สักครู่ จิตจะคิดแส่ไปในอารมณ์ต่างๆ โดยไม่มีทางรู้ทันก่อน เป็นธรรมดาสำหรับผู้ฝึกใหม่ ต่อเมื่อจิตแล่นไป คิดไปในอารมณ์นั้นๆ จนอิ่มแล้ว ก็จะ "รู้สึกตัว"

ขึ้นมาเอง เมื่อรู้สึกตัวแล้วให้พิจารณาเปรียบเทียบสภาวะของตนเอง ระหว่างที่มีความรู้อยู่กับที่และระหว่างที่จิตคิดไปในอารมณ์ ว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เพื่อเป็นอุบายสอนจิตให้จดจำ จากนั้นค่อยๆ รักษาจิต ให้อยู่ในสภาวะรู้อยู่กับที่ต่อไป ครั้นพลั้งเผลอ รักษาไม่ดีพอ จิตก็จะแล่นไปเสวยอารมณ์ข้างนอกจนอิ่มแล้วจะกลับรู้ตัว รู้ตัวแล้วก็พิจารณารักษาจิตต่อไป ด้วยอุบายอย่างนี้ ไม่นานนักก็จะสามารถควบคุมจิตและบรรลุสมาธิในที่สุด และจะเป็นผู้ฉลาดใน "พฤติแห่งจิต" โดยไม่ต้องไปปรึกษาหารือใคร

ข้อห้ามในเวลาจิตฟุ้งเต็มที่ อย่าทำ เพราะไม่มีประโยชน์ และยังทำให้บั่นทอนพลังความเพียร ไม่มีกำลังใจในการเจริญจิตครั้งต่อไป การบริกรรม "พุทโธ" เปล่าๆ โดยไร้เจตจำนงไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย กลับเป็นเครื่องบั่นทอนความเพียร ทำลายกำลังใจในการเจริญจิตในคราวต่อๆ ไป"

ทุกคนจะหลับตาหรือลืมตาก็ได้ แต่แนะนำให้หลับตาก่อน จริงๆ การปฏิบัติธรรมไม่จำเป็นต้องหลับตา แต่ช่วงนี้หลับตาก่อนก็ได้ เพื่อปิดอายตนะทางตา ตอนนี้เราเริ่มที่อิริยาบถนั่ง นั่งสบายๆ หายใจเข้าลึกๆ ใครที่รู้สึกตัวทั่วพร้อมได้จะดีมากตอนหายใจเข้าลึกๆ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ สบายๆ ให้รู้สึกผ่อนคลาย อย่าไปเครียด อย่าไปเกร็ง ตอนนี้วางทุกอย่างไว้ข้างนอกใจ คน สัตว์ สิ่งของ การงานทุกอย่าง วางให้หมด เวลานี้เป็นเวลาที่เราจะเจริญภาวนา ให้น้อมจิตน้อมใจเข้าหาสติ เข้าหาความรู้สึกตัวทั่วพร้อม หายใจเข้าลึกๆ ให้รู้สึกตัวขึ้นมา ให้รู้อยู่เฉยๆ รู้อยู่กับที่ รู้ไปทั่วสรรพางค์กาย ไม่ต้องไปวิ่งตามความคิด ไม่ต้องไปจำแนกแยกแยะ อย่าบังคับ อย่าพยายาม อย่าปล่อยล่องลอยตามยถากรรม อย่าปล่อยจิตล่องลอยไปตามอารมณ์ ตามความคิด ให้ดึงจิตกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

ให้รู้จักกับตัวรู้และอยู่กับตัวรู้ ตัวรู้คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อม หายใจเข้าลึกๆ ให้รู้สึกตัว เอาตัวรู้นี่แหละเป็นที่อยู่ของจิต ให้จิตอยู่กับตัวรู้ รักษาจิต

ไว้กับตัวรู้ จิตอาจจะคิดแส่ส่ายไปในอารมณ์ต่างๆ โดยไม่มีทางรู้ทันก่อน เป็นธรรมดาสำหรับผู้ฝึกใหม่ ให้สังเกตดูว่าเมื่อจิตแล่นไป คิดไปในอารมณ์ต่างๆ ซักพักมันจะอิ่ม มันก็จะรู้สึกตัวขึ้นมานิดนึง พอรู้สึกตัวขึ้นมาให้จำสภาวะความรู้สึกตัวนั้นไว้ แล้วก็ให้แยกแยะว่าระหว่างที่อยู่กับความรู้สึกตัวกับระหว่างที่คิดท่องไปในอารมณ์ต่างๆ อันไหนมันสงบมากกว่ากัน ให้รักษาจิตอยู่กับความรู้สึกตัวอย่างนี้อยู่เสมอ

หายใจเข้าลึกๆ หายใจออก ให้สังเกตลมหายใจที่เข้าและออก ลมนี้ใช่เรา ของเราหรือไม่ ลมนี้ ใช่ตัวเรา ของเราหรือไม่ ให้สังเกตดู ลมมาแล้วก็ไป เราเป็นเพียงแค่ผู้รับรู้ลมหายใจ เหมือนรับรู้อารมณ์เท่านั้นเอง เป็นเพียงแค่ผู้เห็นลมหายใจ ไม่วิ่งตามลมเข้าออก รู้อยู่กับที่ ถ้าความรู้สึกตัวหายไปก็หายใจเข้าอีก นี่เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าใช้ในคืนตรัสรู้ เรียกว่าอานาปานสติ อานาคือหายใจเข้า ปานาคือหายใจออก สติคือความรู้สึกตัว รู้อยู่กับที่หรือตัวรู้ ใช้ลมหายใจนำไปสู่ตัวรู้ นำไปสู่การพบสติ ถ้าอยู่กับตัวรู้ได้ จิตจะมีกำลัง มันจะสงบ เยือกเย็น ซาบซ่าน

ตอนนี้ตัวสัญญาขันธ์ที่สอนไปมันจะเข้ามาเพ่นพ่าน มันจะโผล่อย่างนั้น มันจะโผล่อย่างนี้ เราไม่วิ่งตาม เรารักษาจิตไว้กับตัวรู้เท่านั้น ความจำได้หมายรู้ ความคิดปรุงแต่งต่างๆ ถ้ามี ก็ให้รู้และให้มันดับไป ถ้าเรารู้เท่าทันไม่วิ่งตาม จิตเราก็จะหยุด ตรงที่จิตหยุด จิตนิ่ง จิตตั้งมั่น นั่นแหละตรงนั้นคือความสงบ คือสมาธิ หายใจเข้าลึกๆ แล้วค้างไว้ ให้ความรู้สึกตัวแผ่ซ่านไปทั่วสรรพางค์ ตรงที่รู้สึกตัวแผ่ซ่าน ตรงนั้นคือสติ จับสติให้ได้ ไม่ต้องสนใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจ มันเป็นเพียงแค่ปรากฏการณ์ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ไม่มีสาระแก่นสาร ไม่ให้ความสำคัญกับสิ่งต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นในใจ เป็นเพียงแค่แขกจรมาแล้วก็จรไป มันไม่ใช่ของแท้ เป็นของปลอม หายใจเข้าอีก ลึกๆ

ค้างไว้ แล้วก็ค่อยๆ ผ่อนออก ขณะที่ผ่อนลมหายใจออกให้รักษาตัวรู้ รักษาความรู้สึกตัวไว้ อยู่กับตัวรู้เสมอ

ออกจากห้องนี้ไปแล้ว กลับไปทำงาน กลับไปที่บ้าน ก็ให้รักษาตัวรู้ไว้ รักษาสติไว้ ให้มีสติอยู่เสมอ ให้สังเกตอารมณ์อยู่เสมอ อารมณ์ยินดีจะเกิดบ้าง ก็ปล่อยไป อารมณ์ยินร้ายไม่ยินดีเกิดบ้าง ก็ปล่อยไป สักแต่เกิดแล้วก็ดับ หาแก่นสารไม่ได้ เลิกวิ่งตามอารมณ์ได้แล้ว เลิกวิ่งตามคำพูดคนอื่นได้แล้ว ให้ดึงจิตกลับมาอยู่กับตัวรู้ เรียกว่าจิตไม่ส่งนอก หลวงปู่ดูลย์จึงได้สอนว่า จิตส่งนอกเป็นสมุทัย ผลของการที่จิตส่งนอกเรียกว่าทุกข์ ถ้าเราหยุดส่งจิตออกนอกได้ จิตก็จะอยู่กับสติ ก็ไม่ทุกข์ ก็สงบ นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี ความสงบที่เราลิ้มรสมาทั้งชีวิต ถ้าเราพบความสงบทางจิตสักครั้ง มันจะไม่มีค่าอันใดเลย จะเห็นเป็นของกาก เป็นของขยะเท่านั้นเอง ความสงบของจิตเป็นความสุขที่แท้จริง ความสุขทางโลกมาแล้วก็ไป เป็นความสุขจอมปลอม จิตจะสงบได้ก็ด้วยอำนาจสติด้วยปัญญา จึงจะเป็นความสงบความสุขที่แท้จริง

สติคือความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ปัญญาคือการเห็นตามความเป็นจริงของรูปของนาม เห็นว่ากายนี้ไม่ใช่เรา เห็นว่ากายนี้ไม่เที่ยง จากเด็ก ก็เป็นหนุ่มสาว แล้วก็แก่ ชรา และก็ตายไป เผาไป เวทนาก็ไม่เที่ยง เมื่อเช้าสุข สายก็ทุกข์แล้ว บ่ายก็สุขอีก กลับบ้านก็ทุกข์ มันสลับไปมาอย่างนี้ ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง สัญญาขันธ์ความจำได้หมายรู้ก็ไม่เที่ยง ตอนนี้จำพรุ่งนี้ลืม บางทีก็อยากลืมแต่กลับจำ อยากจำกลับลืม บังคับบัญชาไม่ได้ จะยึดมาเป็นเราก็ไม่ได้ สังขารความคิดปรุงแต่งก็ไม่เที่ยง วันนี้คิดอย่างนี้ พรุ่งนี้คิดอีกอย่าง สิ่งใดปรุงแต่งสิ่งนั้นไม่เที่ยงเป็นอนิจจัง ต้องเสื่อม ต้องดับ หาแก่นสารไม่ได้ วิญญาณก็ไม่เที่ยง วิญญาณคือตัวรู้ ทำหน้าที่เชื่อมจิตกับอารมณ์ ก็ไม่เที่ยง

เหมือนกัน แต่วิญญาณเป็นเรื่องที่ละเอียดลึกซึ้งมาก เอาแค่เวทนา สัญญา สังขาร ตรงนี้ให้มันชัด

หายใจเข้าลึกๆ รู้สึกตัวแล้วก็ผ่อนลมหายใจออก อย่าไปเครียด อย่าไปเกร็ง นั่งสบายๆ หายใจสบายๆ ประหนึ่งว่าเวลาเราเครียด แล้วเราหายใจเข้าลึกๆ ฝรั่งก็สอนว่าเวลาเครียดให้ take a deep breath คือหายใจเข้าลึกๆ เขารู้เทคนิค แต่ไม่รู้ว่ามันคืออะไร หายใจผ่อนคลายสบายๆ ให้รู้สึกตัวขึ้นมาให้มันแผ่ซ่าน ไปทั่วสรรพางค์กาย จิตก็จะนิ่งสงบอยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อม อยู่กับตัวรู้ หรือว่ารู้อยู่กับที่ รู้อยู่แค่นั้น ให้จบแค่รู้ อะไรมากระทบเราก็แค่รู้ และจบอยู่ตรงนั้น ไม่ต้องไปปรุงแต่งต่อ ให้จบอยู่แค่รู้ ถ้าอยู่กับตัวรู้ได้ อยู่กับสติได้ จิตจะไม่แส่ส่ายไปข้างนอก สิ่งที่ผ่านมาก็ผ่าน ให้จิตก็อยู่กับตัวรู้ แต่ส่วนที่ผ่านมาผ่านไป ไม่ใช่จิต มันคืออารมณ์ต่างๆ อย่างสัญญาขันธ์บ้าง ความคิดปรุงแต่งบ้างก็มาทำหน้าที่ของมัน แล้วก็ไป เป็นเงาของจิตอย่าไปวิ่งตามเงามันไม่ใช่เราหรอก หายใจเข้าลึกๆ จะสงบหรือไม่สงบบ้างก็อาศัยหลักการนี้ไว้ กลับไปบ้านก็พยายามทำ ตื่นเช้ามาอารมณ์ยังไม่ค่อยมี ก็จะทำง่าย ตรงนี้เรียกว่าสติ สัมมาสติด้วยอยู่ในสติปัฏฐานสี่ ถ้าเราอยู่กับตัวรู้ได้เนืองๆ จะเกิดอะไรขึ้น จิตกับตัวรู้หรือสติ จะค่อยๆ ตั้งมั่น พอตั้งมั่นได้เมื่อใดก็จะเกิดสัมมาสมาธิ ในมรรคมีองค์ ๘ สมาหิโต ยถาภูตัง ปชานาติ เมื่อจิตตั้งมั่นก็จะเห็นรูปนามตามความเป็นจริง คราวนี้จะเห็นขึ้นในจิต ไม่ได้เห็นแบบคิดมันคนละเรื่อง คนละอรรถรสกัน จะสิ้นสงสัยในคำสอนของพระพุทธเจ้า สติจึงสำคัญมาก

ขณะนี้จิตทุกคนมีกำลังจากการภาวนา บุญที่เกิดจากการภาวนา บุญที่เกิดจากการทำความเห็นชอบ ให้เห็นตามความเป็นจริง ของรูปของนาม บุญทั้งหมดที่เกิดในวันนี้ขอน้อมบุญนั้นถวายเป็นพระราชกุศลให้กับสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ให้

พระองค์ทรงมีพระพลานามัยแข็งแรง พระชนมายุยิ่งยืนนาน อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของประเทศไทยไปตราบนานแสนนาน ขอให้บุญที่เกิดในครั้งนี้ให้กับเจ้ากรรมนายเวรทั้งปวง ให้พ่อแม่ครูบาอาจารย์ ญาติมิตรพี่น้อง ทั้งที่มีชีวิตอยู่และล่วงลับไปแล้ว ให้ท่านมีความสุข มีทุกข์ก็ให้พ้นทุกข์ มีสุขก็ให้สุขยิ่งๆ ขึ้นไป ให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งปวงงดโทษให้ ให้เทพยดาที่รักษาตัวเราทุกคนให้มีความสุข แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เป็นทุกข์เลย อย่าได้จองเวรซึ่งกันและกันเลย จงรักษาตนให้พ้นภัย จากภัยทั้งหลายทั้งปวง ให้สรรพสัตว์ทั้งปวงมีความสุข เพราะว่าสรรพสัตว์ทั้งปวงกับเราก็ไม่ได้ต่างกัน เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายร่วมกัน เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสังสารวัฏเดียวกัน เป็นพี่เป็นน้องกันมาแล้วทั้งนั้น ที่นั่งอยู่ตรงนี้ก็เคยเป็นพี่เป็นน้อง เป็นพ่อเป็นแม่กันมา ให้เมตตาต่อกัน หายใจเข้าลึกๆ ค่อยๆ รู้สึกตัว ค่อยๆ ลืมตา ขอให้ตั้งจิตอนุโมทนาซึ่งกันและกัน

สาธุ สาธุ เป็นอย่างไรบ้าง พอสงบกันบ้างไหม เอาหลักการไปใช้ คือเป็นไปไม่ได้ที่เราวิ่งมาทั้งชีวิต อยู่ๆ จะมาหยุด มันเหมือนเครื่องยนต์ทำงานมาโดยตลอด พอหยุดทันทีเครื่องจะพัง เราพูดมาทั้งชีวิต แล้วอยู่ๆ ให้หยุด มันต้องค่อยเป็นค่อยไป จิตเราเหมือนกัน เราวิ่งมาทั้งชีวิต องคุลีมาลเหมือนกันวิ่งมาทั้งชีวิต อยู่ๆ จะให้หยุด มันไม่ได้ องคุลีมาลต้องบวชอยู่หลายพรรษา กว่าจะบรรลุอรหัตตผล บางคนเข้าใจผิดคิดว่าพอองคุลีมาลหยุด พระพุทธเจ้าท่านเทศน์ก็บรรลุอรหัตตผล ซึ่งไม่ใช่ มือยังเปื้อนเลือดอยู่เลย ดังนั้นจะให้หยุดฉับพลันเป็นไปไม่ได้ ต้องค่อยเป็นค่อยไป ค่อยๆ กล่อมจิต ฝึกจิตให้รู้เท่าทันเวทนาไปเรื่อยๆ เดี๋ยวมันจะหยุดเอง ค่อยๆ หยุด เหมือนลูกตุ้มนาฬิกา จากเดิมมันแกว่งๆๆ มันจะค่อยๆ หยุด จนกระทั่งตั้งมั่นสงบอยู่ตรงนั้น เดี๋ยวนี้หยุดแล้ว มันจะไม่ไปเหมือนเมื่อก่อน มันยังไปมาอยู่นะ จนกระทั่งหยุดสนิทเรียกว่าเป็นพระอรหัตตผล จิตหยุดเคลื่อน พระพุทธเจ้าเรียกว่าจิตไม่เคลื่อน

ตรงนั้นคือหยุดที่สุดแล้ว แต่โสดาบันหยุดแล้วจิตยังไปมาอยู่ สกทาคามีก็หยุดน้อยลง อนาคามีเริ่มหยุดสนิท แต่ยังติดอีกหนึ่งตัว ยังต้องละสังโยชน์เบื้องสูง

พอสมควรแก่เวลา ขออนุโมทนาบุญด้วยกันกับทุกท่าน ขอให้เจริญทั้งทางโลกและทางธรรม สาธุ สาธุ สาธุ

**โครงการเสริมสร้างคุณธรรม พัฒนาจิต เพื่อเฉลิมพระเกียรติ**
**สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง**
**เนื่องในโอกาสมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา ๙๐ พรรษา**

**ครั้งที่ ๕ วันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๕**

## "ความจริงของชีวิต (วิญญาณ)"

ครั้งนี้ก็เป็นครั้งที่ ๕ ในการฟังธรรมบรรยายโครงการเสริมสร้างคุณธรรม พัฒนาจิต เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง เนื่องในโอกาสมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา ๙๐ พรรษา ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ โครงการเฉลิมพระเกียรติฯ ในครั้งนี้เราก็จะมีการนำนั่งภาวนาเหมือนเดิมนะ แล้วก็ถวายบุญที่เกิดจากการภาวนา ถวายเป็นพระราชกุศลให้กับพระองค์ท่าน ให้กับพระนางเจ้าสิริกิติ์ ซึ่งล้นเกล้าทั้งสองพระองค์คือในหลวงรัชกาลที่ ๙ กับพระนางเจ้าสิริกิติ์ มีคุณูปการกับประเทศไทยมาก ซึ่งถ้าไม่มีล้นเกล้าทั้งสองพระองค์ ผมก็ไม่แน่ใจว่าเราจะมีประเทศแบบทุกวันนี้หรือเปล่า ลองไปศึกษาประวัติศาสตร์ดู เราผ่านวิกฤต (crisis) มาหลายครั้งก็ด้วยพระบารมีของพระองค์ท่าน ดังนั้นตอนที่ในหลวงรัชกาลที่ ๙ เสด็จสวรรคต ผมไม่รีรอไม่ลังเลเลย ที่จะลาพักร้อนไปบวชให้กับพระองค์ท่านเมื่อต้นปี ๒๕๖๐ ที่วัดมาบจันทร์ จังหวัดระยอง ซึ่งปกติแล้ว วัดนี้เป็นวัดป่าสายหลวงปู่ชา จะไม่บวชระยะสั้นให้ วัดป่าส่วนใหญ่เวลาไปบวช ก็จะอย่างน้อยต้องสามเดือนสิบห้าวันท่านไม่บวชให้ เดือนหนึ่งก็ไม่บวชให้ เพราะว่าบวชแล้วไม่ได้อะไร แต่กรณีนี้ท่านพระอาจารย์อนันต์ อกิญจโน พระอาจารย์ผม ท่านเมตตามาก พอท่านทราบว่าจะบวชให้กับในหลวงรัชกาลที่ ๙ ท่านบอกว่ามาที่นี้ เดี๋ยวอาตมาบวชให้ ก็บวชไป ๑๐ กว่าวัน บวชวันแรกจำได้ขึ้นไปนั่งสมาธิบนที่นั่งของ

พระสงฆ์ พอจิตเป็นสมาธิ ในหลวงรัชกาลที่ ๙ เสด็จมาหาในสมาธิเลยนะ ผมจำได้ท่านใส่เสื้อเชิ้ตสีแบบสีลายสก๊อต กางเกงขายาว พระพักตร์ยิ้มแล้ว ท่านก็บอกว่าขอบใจนะที่มาบวชให้เรา บางคนฟังแล้วอาจจะคิดว่าจิตปรุงแต่ง หรือเปล่า แต่ว่าเราปฏิบัติ เราจะรู้ว่าอันไหนปรุงแต่ง อันไหนไม่ปรุงแต่ง ดวงพระวิญญาณของพระองค์ท่านก็ยังเป็นวิญญาณที่ศักดิ์สิทธิ์ คุ้มครอง ประเทศไทยอยู่

เรื่องที่บรรยายไปเป็นเรื่องที่ชาวพุทธควรรู้ บางครั้งท่านฟังเข้าใจบ้าง ไม่เข้าใจบ้างก็ไม่เป็นไร แต่ขอให้ตั้งใจเท่านั้นเอง เพราะว่าอานิสงส์การฟัง ธรรมก็เป็นบุญอย่างหนึ่ง ซึ่งผมก็ไม่อยากให้ไปติดบุญ แต่หวังให้เกิดปัญญา ขึ้นมาในจิตในใจของพวกเรา บุญก็คือที่ผมเรียนให้ทราบไปเมื่อครั้งก่อน มี ๑๐ อย่าง อย่างวันนี้เราได้ทำบุญกันหรือยัง ความอ่อนน้อมถ่อมตน เจอผู้ใหญ่ กว่ายกมือไหว้ อันนั้นก็นับเป็นบุญอย่างหนึ่ง การฟังธรรมก็เป็นบุญ การให้ ทาน รักษาศีลก็เป็นบุญ ทุกอย่างเป็นบุญหมด การช่วยเหลืองานกันก็เป็นบุญ เห็นไหมอย่างที่ผมบอกให้ฟัง ผมไม่ได้พูดมั่วๆ เอาคำสอนพระพุทธเจ้ามาให้ดู ว่าการช่วยเหลือแบ่งปัน ช่วยเหลืองานกันนี้ ก็เป็นบุญแล้ว ทีนี้ฟังไปแล้ว พยายามคิดตาม เข้าใจบ้างไม่เข้าใจบ้างไม่เป็นไร เพราะว่าพื้นฐานของเรา มา ไม่เหมือนกัน แต่สิ่งที่เราฟังในวันนี้ เป็นสิ่งที่มีคุณค่ามหาศาลมาก เพราะว่า ชาวพุทธอีกผมว่าเป็นร้อยล้านเลยนะที่เขาตายไปโดยที่ไม่รู้ว่าเกิดมาเพื่ออะไร ชีวิตคืออะไร แต่พอเรามาเข้าใจตรงนี้ สิ่งที่เราเข้าใจ เรียกว่า “สัมมาทิฏฐิ” หากเกิดมีแล้วมันจะติดตัวเราไปตลอด

ถามว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร พระพุทธเจ้าตรัสรู้เรื่องขันธ์ ๕ ขันธ์ แปลว่า กอง แปลว่าหมู่ พอตรัสรู้เห็นธรรม สิ่งเหล่านี้จะแยกเป็นหมู่ๆ อย่าง อัศจรรย์เลยนะ รูปก็อยู่ส่วนรูป รูปก็คือกาย กายเรากายเนื้ออันนี้คือรูป แล้วก็ เวทนา วันก่อนเราพูดถึงเวทนา สัญญา สังขาร เวทนาคืออะไร ก็คือความรู้สึก

ยินดี ยินร้าย ความสุข ความทุกข์ ทุกวันนี้เราอยู่กับเวทนา เรารู้จักเวทนาบ้างไหม เช้ามาเราตื่นมา เราปวดเข้าห้องน้ำนั่นคือเวทนา เขาเรียกเวทนาทางกาย สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราต้องรู้จัก ถ้าเราไม่รู้จักนะเท่ากับเราเกิดมาเสียทีที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา เพราะว่าเกิดมาแล้วไม่ศึกษาเรียนรู้สิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ศาสนาอื่นไม่มีพวกนี้เลยนะ ไม่มีเลย ไม่มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี่คือสิ่งที่อยู่กับเรา แต่แปลกมากว่าเราอยู่กับตัวเอง แต่เราไม่เคยรู้จักตัวเองเลย ไม่เคยรู้จักตัวเอง หลายชาติมากแล้วที่เราปล่อยให้ตัวเองตายไปโดยที่ไม่รู้ว่าตัวเองคืออะไร ลองคิดดูว่าอานิสงส์ขนาดไหนที่ท่านมารู้จักตัวเองในวันนี้ ว่าเรานี่จริงๆ คืออะไร คือ ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง คือ กายนี้เราเห็นแล้ว แล้วเวทนาเราเห็นบ้างไหม เมื่อเช้าตื่นมาปวดห้องน้ำความทุกข์เกิดแล้ว ความทุกข์ที่ทำให้เกิดเวทนานี่สำคัญมาก อย่างที่ผมเรียนหลายครั้งว่าพระพุทธเจ้าท่านประกาศปฐมเทศนา ท่านเอาเวทนามาเทศน์ก่อนเลย ภิกษุทั้งหลายสองทางไม่ควรข้องแวะ ทางหนึ่งคือความยินดี (กามสุขัลลิกานุโยค) การปล่อยตัวปล่อยใจให้ไหลไปตามอารมณ์ยินดี อีกทางหนึ่ง อัตตกิลมถานุโยค คือ การทำตนให้ลำบากคือความทุกข์นั่นเอง อารมณ์ไม่ยินดี สองฝั่งนี้เราไม่ควรเข้าไปข้องแวะ ไม่ควรเข้าไปยึดติด

ความทุกข์ เกิดก็เป็นทุกข์ เห็นไหมมีใครเกิดแล้วมาหัวเราะร้องเพลงออกมาบ้างไหม ไปดูเด็กเกิดดูสิ เจ็บปวดมากเลย เขาเจ็บปวดมากแต่เขาลืมไปแล้ว พวกเราก็ลืมหมดแล้วว่าตอนเกิดเป็นทุกข์แค่ไหน ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความเจ็บ จำตอนที่เราป่วย เราเจ็บ เห็นไหม เห็นทุกข์ไหม นั่นนะคือทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ ตอนใกล้ตายมันทุกข์มากนะ ผมเคยเหมือนตายมาสองครั้ง คือ วันหนึ่งดื่มเหล้าแล้วเมามาก สมัยก่อนยังดื่มเหล้าอยู่ เมาแล้วผมปวดหัว เลยทานพาราเซตามอล ไปประมาณ ๓-๔ เม็ด แล้วผมก็ล้มตัวลงนอนนึกว่าผมจะหลับ แต่ไม่หลับนะ ผมเพิ่งรู้ว่าคนเวลาจะตายมันเป็นอย่างนี้เอง

รู้จักตังเมไหม มันจะตายอย่างนี้ เหมือนตังเม มันค่อยๆ ยืดออก ยืดออก ยืดออก อ๋อ คนเราจะตายเป็นอย่างนี้นี่เอง จนมันจะขาด อ๋อ ถึงรู้ว่าถ้ามันขาดปุ๊บคือจิตมันขาดออกมาจากกายแล้ว...ตาย ตอนผมนั้นผมนึกถึงพ่อท่านคล้ายวาจาสิทธิ์ ตอนนั้นใครอ่านหนังสือผมจะรู้ว่าพ่อท่านคล้ายมีพระคุณกับผมมาก ผมก็ไม่รู้จะนึกถึงอะไรแล้วตอนนั้น เออ ไหนจะตายแล้วก็นึกถึงพระสงฆ์หน่อยก็ดี นึกถึงพ่อท่านคล้ายขึ้นมา พอนึกถึงท่านเท่านั้นเอง ตังเมที่มันยืดจะขาดมันค่อยๆ หด หด หด หดมา แล้วผมก็ฟื้นมา เออ ฟื้นมา เป็นอย่างนั้นจริงๆ ชีวิตหลังความตายมีจริง

อีกครั้งหนึ่ง ไปเที่ยวดอยตุง ดื่มเหล้า ดื่มไวน์ พอดึกก็ตื่นปวดปัสสาวะ เข้าไปในห้องน้ำ พอปัสสาวะเสร็จ ก็ล้มครืนลงไป เพื่อนก็นึกว่าผมตกเตียง แต่ไม่มีใครมาดูสักคน เห็นตัวเองเดินออกไปจากร่าง ผมถึงเชื่อไง ไม่ต้องมาปฏิบัติธรรมหรอก ว่ามันตายแล้วไม่สูญ เดินออกไป เข้าไปในป่า ป่าลึกเลยนะ ตอนนั้นก็ถามตัวเองว่าไปดีไม่ไปดี เสร็จแล้วก็มีอีกจิตหนึ่งแวบขึ้นมา เอ้ย ลูกยังเล็กอยู่ พอบอกลูกยังเล็กปั๊บ อ้าว ทำไมเรานอนที่ห้องน้ำ หน้าก็เปียก โอ้ เมื่อกี้ออกจากร่างไปแล้ว ตอนหลังมาค้นคว้าพระไตรปิฎก อ้อ ถ้าตายแล้วเดินเข้าในป่าจะไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เขาบอกเป็นนิมิตก่อนตายมีไม่กี่อย่าง ถ้าเห็นเปลวเพลิงก็เป็นนรก ถ้าเห็นป่าเห็นต้นไม้เป็นสัตว์เดรัจฉาน ความตายก็เป็นทุกข์อย่างหนึ่ง เป็นทุกข์จริงๆ แต่ถ้าท่านเข้าใจเวทนาตรงนี้นะ เขาเรียกว่า เอาไปใช้ เขาเรียกว่า “ตกกระไดพลอยโจน”

ตอนเวลาท่านตาย ถ้าไม่ตายโหง (ตายโหงจะไม่มีเวลามาพิจารณา) ตายแบบธรรมชาติ ให้พิจารณาเลยว่า ความทุกข์ตรงนี้มันเป็นเวทนาอย่างหนึ่ง เวทนาไม่ใช่เรา จิตก็จิต เวทนาก็เวทนา ไม่ควรเข้าไปข้องแวะอย่างที่พระพุทธเจ้าสอนพระปัญจวัคคีย์ แล้วจิตท่านก็จะทิ้งเวทนา ทำไมคนตาย บางคนไปดี คนนั้นไปไม่ดี เพราะอะไรรู้ไหม จุดสุดท้ายคือตอนเวทนา เพราะอะไร

ถ้าคนที่ไม่เคยฝึกสติมาก่อน มันเจ็บปวด จิตก็จะไปจับความเจ็บ จิตไปจับความเจ็บปั๊บ มันเศร้าหมองขึ้นมา พระพุทธเจ้าบอกว่า ถ้าจิตเศร้าหมองจะไปทุคติ ทีนี้คนโบราณก็เลยมีวิธีการจูงใจว่า แม่ พุทโธ นะ พุทโธ ที่นี้ถ้าคนไม่เคยพุทโธมาทั้งชีวิต จะให้พุทโธตอนตายมันเป็นไปไม่ได้ ถึงบอกว่าเราต้องสวดมนต์บ่อยๆ พอพุทโธปั๊บนึกถึงพระพุทธเจ้าปั๊บ จิตมันจะผละจากเวทนา มาจับอยู่กับพุทโธ หรือบางทีผมก็สอนลูกศิษย์ว่าให้เขานึกถึงบุญใหญ่ๆ ที่เขาเคยทำอย่างเช่น กฐิน ถวายพระอะไรต่างๆ แม่ๆ แม่เคยถวายพระ พ่อเคยไปทำบุญผ้าป่าตรงนี้ เป็นเจ้าภาพทอดกฐิน จำได้ไหม ผมจะมีเทคนิคเยอะมากก่อนพ่อแม่เราตายหรือญาติพี่น้องเราจะตาย เอาภาพที่เขาเคยทำบุญให้เขาดู ให้เขาปีติ พอปีติจิตเขาจะสว่าง จิตเขาจะไม่ไปจับความทุกข์ที่เกิดจากความตายคราวนี้จิตเขาจะสว่าง เขาก็จะไปดี นี่เป็นเทคนิคนะ เอาไปใช้ได้

จิตที่ฝึกดีแล้วจะนำสุขมาให้ ถ้าใครสนใจธรรมะมากกว่านี้ลึกๆ ผมจะนำนั่งปฏิบัติอยู่ในเว็บไซต์ที่ลูกศิษย์ทำ มีอันหนึ่งเรียกว่า “จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้” ลองเข้าไปดู แล้วก็ผมนำนั่งภาวนาอยู่เป็นชั่วโมง บางคนไม่เคยนั่งได้ชั่วโมง พอฟังผมนำนั่งภาวนา นั่งได้แล้วก็เกิดปีติ เกิดสมาธิขึ้นมาได้ เพราะว่าตอนที่ผมนำนั่งภาวนา มันจะมีพลังจิตอยู่ในเสียง อันนี้เรื่องจริงลองไปฟังดูโครงการนี้เราจะฝึกจิตเพื่ออะไร เพื่อให้จิตมันฝึกดีแล้ว เพราะจิตฝึกดีแล้วก็จะนำสุขมาให้ วันก่อนท่านอาจารย์นพร บอกว่ากำลังฟังหลวงปู่ชาพูดเรื่องมะนาวเปรี้ยว คำสอนพระอรหันต์ พอเราฟังปุ๊บมันเข้าใจเลย มะนาวเหมือนมันอยู่อย่างนี้ใช่ไหม ถ้าเราไม่กินมัน มันจะเปรี้ยวไหม ไม่เปรี้ยว อารมณ์ก็เหมือนกัน ท่านก็เลยเปรียบเทียบว่า อารมณ์บูด อารมณ์เปรี้ยว มันอยู่ข้างนอกเรา แต่จิตเราไปกินมันต่างหาก ไปเสวยอารมณ์ เราเลยบูดเลยเบี้ยวไปด้วย แต่ถ้าเราฝึกสติแยกจิตออกจากอารมณ์ได้ มะนาวก็อยู่มะนาว เราคือจิตก็อยู่ของเรา เราก็ไม่เปรี้ยว มะนาวเปรี้ยวก็คือทุกข์นั่นแหละ ถ้าจิตเราไม่ไป

เสวย มันก็ต่างคนต่างอยู่เท่านั้นเอง มะนาวเปรี้ยว ส่วนใหญ่ เราไปหาเขาเอง เท่านั้นแหละ

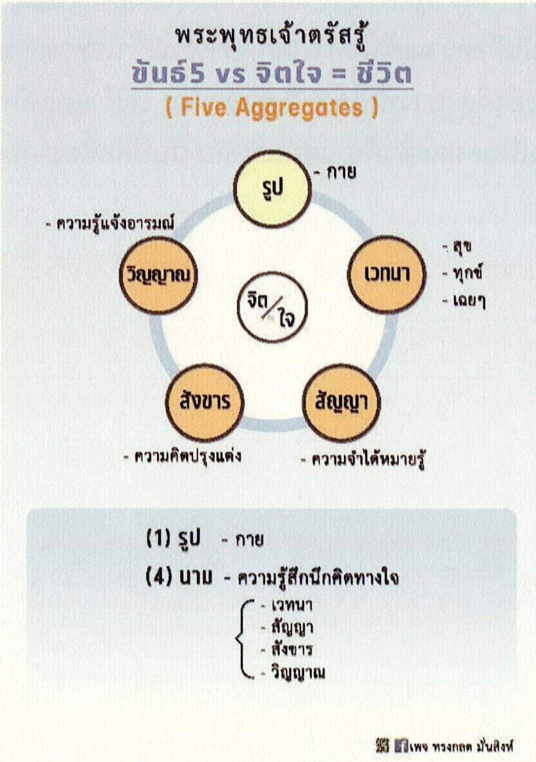
อย่างไปเจอคนไม่ดีนี่ ผมสอนลูกศิษย์ บอกว่าคนทางโลกเวลามีเรื่องไม่ดีเกิดขึ้น ก็จะโทษคนนั้นคนนี้ แต่คนทางธรรมเขาไม่โทษใคร เขาโทษตัวเอง เพราะอะไร เพราะการที่เขาเจอสิ่งไม่ดี เจอคนไม่ดี เพราะอะไร เพราะเราทำกรรมมาไม่ดี ถ้าเราทำกรรมมาดีเราก็ต้องเจอคนเป็นไง เจอคนดี การที่เราเจอคนไม่ดีต้องโทษตัวเองเลยนะว่าเราต้องทำกรรมไม่ดีมาแน่ๆ เราถึงมาเจอคนไม่ดี คนดีๆ เยอะแยะทำไมเราไม่ไปเจอ ใช่ไหม ทำไมคนนั้นที่เขาไปเจอคนดีก็เพราะเขาทำกรรมดีมา แค่นั้นเอง ธรรมะอย่าไปแก้ไขคนอื่น พระพุทธเจ้าสอนให้แก้ไขตัวเอง ถ้าแก้ไขตัวเองได้โดยเฉพาะแก้ไขที่จิตได้นะ พัฒนาจิตได้ ฝึกจิตได้ จะมีความสุขมาก จะเยือกเย็น มันเย็นบอกไม่ถูก มีคนคนหนึ่งไปฟังผมบรรยายธรรมในยูทูบจิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้นี่แหละ ปรากฏว่าจิตเขาเป็นสมาธิขึ้นมา มันเยือกเย็นมากเขาไม่เคยเจอความสุขที่ไหนมาก่อนเป็นชั่วขณะหนึ่ง ผมบอกว่า ชั่วขณะนี้นะคุณยังมีความสุขขนาดนี้ แต่ผมมีความสุขแบบนี้ตลอดเลยนะ คิดดูว่าน่าสนใจแค่ไหน ไม่ต้องไปหลับตา

เรื่องเวทนานี้มีความสำคัญนะ พยายามดูอารมณ์ยินดีและไม่ยินดีเกิดขึ้นทุกวันตั้งแต่เช้าถึงก่อนเข้านอน มันมีตลอด เราไปทำงานก็เจอแล้ว คนนั้นพูดดีคนนี้พูดไม่ดี อย่างเรื่องรถติด สมัยก่อนรถติดผมแทบจะเป็นบ้า เดี๋ยวนี้รถติดสบาย เราก็ภาวนาของเราไป ภาวนาแบบผมคืออะไร ไม่ไปยุ่งกับอารมณ์เครียด เวลารถติดใครบอกไม่เครียด อย่าไปเชื่อ มันเครียดนะ พระอรหันต์ก็ยังเครียด แต่ท่านเห็นความเครียดเหมือนมะนาวเปรี้ยว มันเป็นอย่างนี้ ความเครียดอยู่แบบนี้ จิตเราก็อยู่แบบนี้ เราก็นั่งมองมัน เห็นแล้วก็สงบของเรา บางทีขับรถสามชั่วโมงมีความสุขกับมัน สี่ชั่วโมง ห้าชั่วโมง ไม่ทุกข์เลย ไม่ทุกข์ จิตมันนิ่ง

วันก่อนท่านผู้พิพาษา ถามว่าจิตนิ่งมันเป็นอย่างไร ทำให้นึกถึงคำสอนหลวงปู่ชา น้ำไหลนิ่ง แต่ก่อนไม่เข้าใจท่าน น้ำไหลนิ่ง จิตนิ่งก็คือน้ำหนึ่งนิ่ง อีกน้ำหนึ่งไหล ท่านเลยเรียกว่าน้ำไหลนิ่ง ตัวที่นิ่งคือจิต ตัวที่ไหลนี่คืออารมณ์ อีกอันก็คือสัญญา ความจำ จำว่านี่คือแก้ว นี่คือขวด อันนี้คนนี้ อันนั้นคนนั้น นี่คือความจำ สัญญามันจะเป็นกองๆ ของมันนะเหมือนกองหนังสือ อีกตัวหนึ่งคือสังขารคือความคิดปรุงแต่ง ความคิดปรุงแต่ง คิดว่าจะกินน้ำดีไหม ทีนี้วันก่อนวิดีทัศน์ออกไปปั๊บก็มีผู้พิพากษาท่านหนึ่งดูปั๊บก็มีคำถามมาเลยนะ ผมก็ตอบไปตอนนั้นเลย (ภาพข้อธรรม)

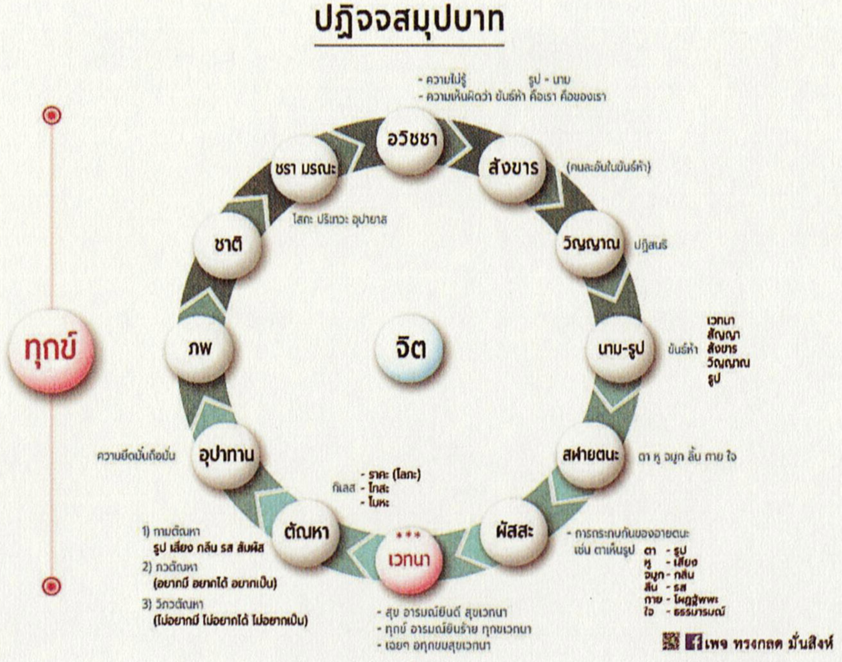
ก็ถามว่าจากที่บรรยายธรรมที่บอกว่า ตอนที่ผมนั่งกับลุกให้ดู ไม่มีอาการของจิต พอลุกมีอาการของจิต หมายความว่าอย่างไรคะ คิดจะลุกจึงมีอาการของจิตที่คิดหรือเปล่าค่ะ มันลึกซึ้งมากเลยนะ เลยยกเรื่องอาการของจิตเพื่อให้เห็นอะไร ผมก็ตอบไปตอนนั้นว่าเป็นการอุปมาเห็นว่าคนที่นั่งคือจิต ผมนั่งอยู่นี่คือจิต พอเคลื่อนจิตมันก็เคลื่อน เกิดกิริยาจิตขึ้นมา ความจริงพอคิดจะลุกจิตเคลื่อนเกิดอาการหรือกิริยาจิต พอลุกก็เกิดกิริยากาย ตอนที่ผมก่อนจะลุก ผมจะคิดก่อนว่าผมจะลุก อันนั้นคือสังขาร ยกเรื่องอาการของจิตขึ้นมาเพื่ออะไร เพื่อให้เห็นว่าความรู้สึกนึกคิด เจตสิกทั้งปวง มาจากจิตที่เคลื่อน มันคือจิตที่เคลื่อน จิตเคลื่อนคือกิริยาจิต แต่ถ้าเราหยุดกิริยาจิตได้ จิตนิ่ง จิตไม่เคลื่อน จิตมันก็พัก นิพพานอยู่แค่ตรงนี้ หลวงตามหาบัวใช้คำว่า “จิตเกษียณ” คือจิตไม่ทำงาน จิตหยุดพักแล้ว ท่านคิดดูว่าถ้าจิตท่านหยุดพักจะมีความสุขขนาดไหน ทุกวันนี้จิตเราไม่เคยหยุดพักเลย วิ่งตามอารมณ์ตามคน ตามคำพูดคนนั้น คนนี้ไปตลอด จิตเราหยุดได้ หยุดได้สักครั้งหนึ่งท่านจะเข้าใจเลยว่า โอ้ มันมีความสุขมหาศาล สมณะทำไมยังไม่หยุด พระพุทธเจ้าบอกว่าหยุดแล้ว แต่ท่านสิยังไม่หยุด หยุดเคลื่อน จิตหยุดเคลื่อนนี่แหละ อย่างนี้ให้เห็นภาพว่าเป็นการอุปมาว่าตอนที่ผมนั่ง จิตไม่เคลื่อน แต่

พอลุกขึ้น นั่นแหละจิตมันเคลื่อน แต่จริงๆ แล้วมันเป็นไง มันเป็นคนๆ เดียวกัน แต่มันคนละอาการ ลึกซึ้งไปนิดนึงนะ ไม่เป็นไรอันนี้ฟังผ่านๆ ไป ให้ดูภาพขันธ์ ๕ อีกทีหนึ่ง วันนี้จะมาพูดเรื่องวิญญาณ ตอนนี้เราได้สี่ตัวแล้วนะ คือได้กาย เวทนา สัญญา และสังขาร วันนี้จะเรียนรู้เรื่องวิญญาณนะ เข้าใจ ๕ อย่างนี้ จบพระไตรปิฎกแล้ว พระพุทธเจ้าสอนให้คนบรรลุธรรมท่านก็สอนแค่ห้าอย่างนี้แหละ ดังรูป

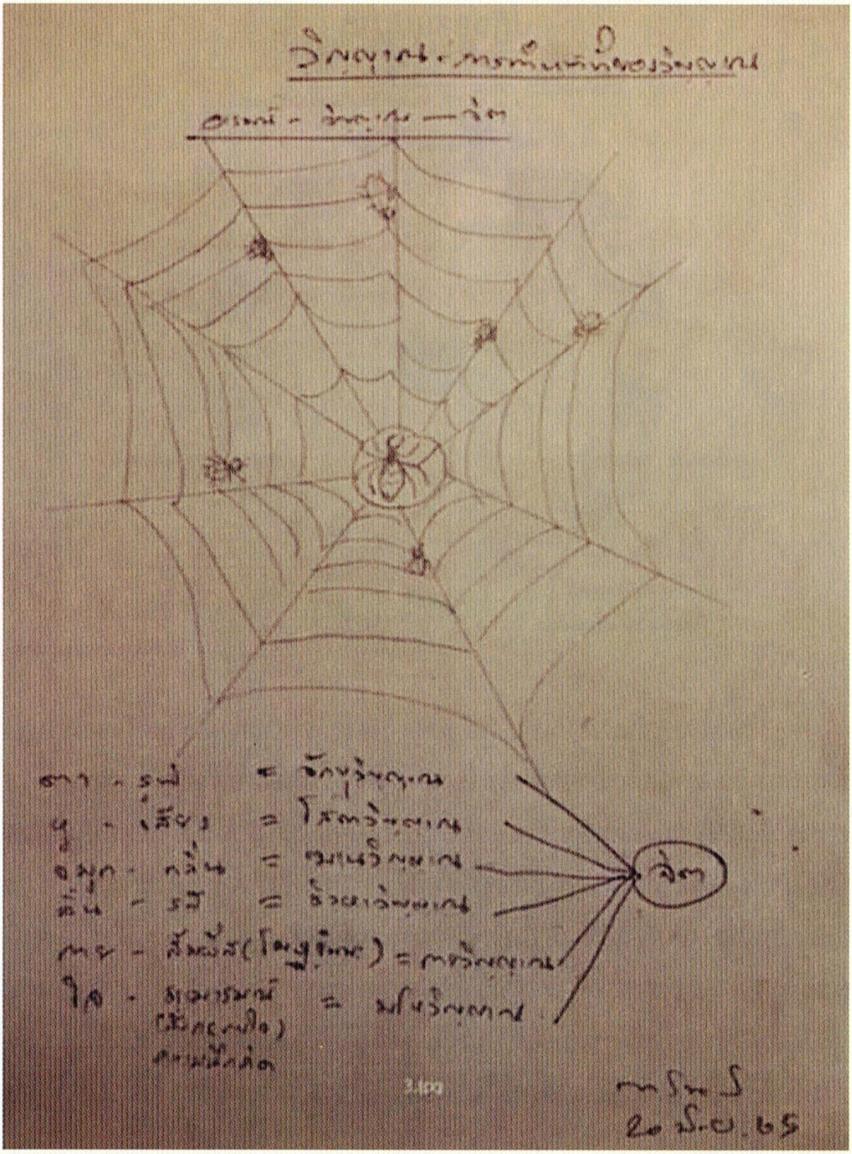



ภาพขันธ์ ๕ ผมจะไม่เหมือนที่ไหนในโลก เพราะว่าของผมจะมีตรงกลางคือจิต พวกขันธ์ ๕ มาจากไหนมันมาจากจิตทั้งนั้น จิตปรุงแต่งรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ความคิดก็มาจากจิต จิตเคลื่อน เวทนาก็มาจากจิต

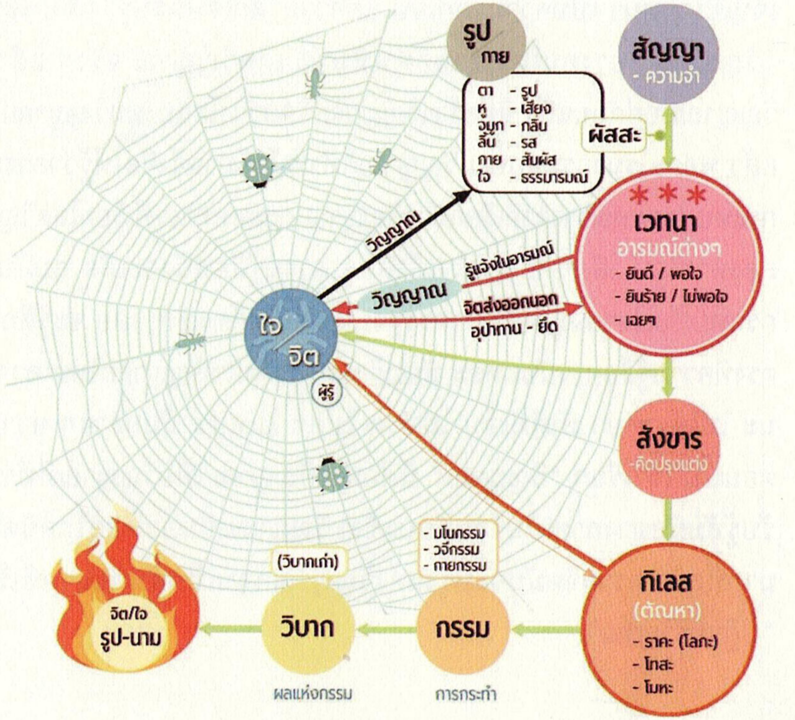
สัญญาก็มาจากจิต วิญญาณก็ออกมาจากจิต วิญญาณคือความรับรู้ จำตรงนี้ได้ก่อน คือความรับรู้ออกมาจากจิต จิตปรุงแต่งพวกนี้ แล้วจิตก็หลงไปยึดรูปว่าเป็นตน ไปยึดเวทนาว่าเป็นตน ไปยึดสัญญาว่าเป็นตน ยึดสังขารเป็นตน ยึดวิญญาณว่าเป็นตน พอพระพุทธเจ้าท่านเจริญอานาปานสติแยกจิตออกจากพวกนี้ได้ ท่านก็เห็นว่า สิ่งทั้งปวงออกมาจากจิต เห็นสิ่งทั้งปวงเกิดดับอยู่เหมือนพระโกณฑัญญะเห็น ตัววิญญาณคือ ความรับรู้ วิญญาณตรงนี้ให้ทำความเข้าใจว่า ไม่ใช่ภูติผีวิญญาณนะ อย่างเราพูดถึงวิญญาณใช่ไหม เราหมายถึงผี อันนั้นคือความเข้าใจทางโลก แต่ความเข้าใจทางธรรม วิญญาณมันคือความรับรู้ของจิต บางทีก็ใช้ว่าจิตวิญญาณ ใช้คำถูกแต่ความหมายผิด จิตกับวิญญาณเป็นคนละตัวกัน แต่มันติดกัน วันนี้ลึกซึ้งมากนะ พยายามฟังเท่าที่ได้ละกัน




ให้ดูวิญญาณมาจากไหน พระพุทธเจ้าตรัสรู้เพราะท่านเห็นปฏิจจสมุปบาท เห็นไหม วิญญาณเกิดมาจากการปรุงแต่ง ตัวปรุงแต่งคือตัวจิตนั่นแหละ ด้วยความไม่รู้ก็ปรุงแต่งวิญญาณ แล้วก็ปรุงแต่งนามรูปก็คือขันธ์ ๕ พอมีนามรูปปั๊บ นามคือเวทนา สัญญา สังขาร รูปก็คือตัวกายก็เกิดอายตนะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดผัสสะขึ้นมาแล้วเกิดเวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรา มรณะ นี่คือปฏิจจสมุปบาท อันนี้คือพระพุทธตรัสรู้ปฏิจจสมุปบาท ผมเคยเห็นภาพนี้ขึ้นมาในจิตขณะจิตเป็นสมาธิตอนไปอยู่วัดหลวงขุนวินนะ (คนละอันกับคิด) เป็นภาพนิมิต ตอนนั้นเข้าใจว่าบรรลุธรรม จริงๆ แล้วไม่ใช่ มันปรากฏจ้าขึ้นมา




*ภาพนี้ผมวาดเอง*

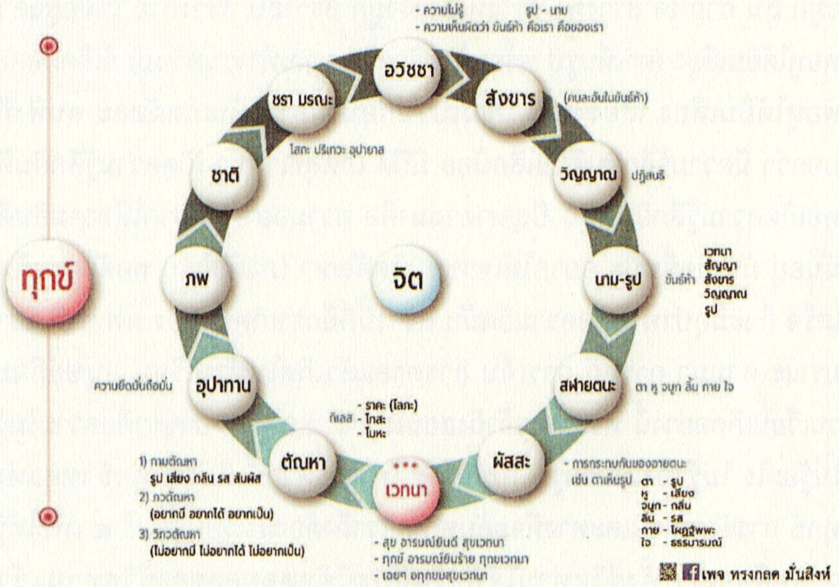



*ภาพนี้ลูกศิษย์ทำให้*

เวลาแมงมุมจะกินแมลง มันจะกินได้อย่างไร มันสร้างใยไว้ก่อนใช่ไหม ดูดีๆ มันสร้างใยไว้ก่อน พอแมลงบินมาเกาะปุ๊บ ใยมันก็จะสั่นเป็นสัญญาณให้แมงมุมรู้ แมงมุมก็จะเดินออกมากินแมลง พวกใยต่างๆ ที่แมงมุมสร้างไว้ เรียกว่า “วิญญาณ” วิญญาณทำหน้าที่เชื่อมระหว่างจิตกับอารมณ์ที่มากระทบ เวลาอารมณ์มากระทบปั๊บ วิญญาณจะรับรู้ก่อน แล้วก็ส่งสัญญาณไปยังจิต ถ้าเส้นใยไม่มี แมงมุมก็ไม่รู้ แต่แมงมุมสร้างใยขึ้นมา เหมือนจิตสร้างวิญญาณขึ้นมา เพื่อทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ที่มากระทบ ถ้าไม่มีวิญญาณ เวลามีดบาดมือ เราจะไม่รู้สึกเจ็บเลย วิญญาณนี่คือความรู้สึก ความรับรู้

เจ็บเป็นเวทนา เป็นความรู้สึกเจ็บ แต่ความรู้สึกเจ็บที่รับรู้ว่าเจ็บ เขาเรียก "วิญญาณ" บางคนบอกว่าพอตาเห็นรูป เกิดวิญญาณ จริงๆ แล้วไม่ใช่ วิญญาณมีอยู่ก่อนแล้ว จิตสร้างวิญญาณ จิตสร้างใยแมงมุมวิญญาณไว้ก่อนแล้ว พออะไรมากระทบปั๊บ วิญญาณก็ทำหน้าที่มาแจ้งจิตให้รู้ว่าอารมณ์มากระทบ (กระทบทางตาก็เรียกจักขุวิญญาณ กระทบทางหูก็เรียกโสตวิญญาณ) ลองหายใจเข้าลึกๆ สิ หายใจเข้าลึกๆ ความรู้สึกหนึ่งจะเกิด ลมมันจะมากระทบกับปลายจมูกหรือว่าตรงรูจมูก หายใจลึกแรงๆ เลย จะรู้สึกขึ้นมาตรงที่ความรู้สึกตรงนั้นแหละ มันไม่ใช่เวทนา ไม่ใช่สัญญาถูกไหม ความรู้สึกนะ ไม่ใช่เวทนา มันไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่สุข ไม่ทุกข์ มันกลางๆ ความรู้สึกตอนนั้น เขาเรียก "วิญญาณ" นี่คือกายวิญญาณ (คือวิญญาณที่ทำหน้าที่รับรู้สัมผัสทางกายเย็นร้อนอ่อนแข็ง) วิญญาณเป็นตัวที่อยู่ใกล้ชิดกับจิตมากที่สุด เพราะจิตมันจะปรุงแต่งวิญญาณก่อนเป็นอันดับแรกที่เรียกว่า "ปฏิสนธิวิญญาณ"

## ปฏิจจสมุปบาท




อยากรู้ไหมเราเกิดเป็นยังไงนี่ เห็นวิญญาณไหม วิญญาณแรกที่มาเกิด เขาเรียก "ปฏิสนธิวิญญาณ" จริงๆ วันๆ หนึ่งเชื่อไหม เรานี่เกิดตายเป็นหมื่นชาติเลย จิตมันจะปรุงแต่งวิญญาณใหม่ตลอดเวลาแล้วก็ดับตลอดเวลา เกิดเป็นวงจรนี้ วิญญาณที่อยู่ในจิตมันเกิดดับตลอดเวลาเลย แต่ว่ากาย บางทีมันเจ็ดสิบปี แปดสิบปี เก้าสิบปี ถึงตาย แต่กายข้างใน มันเกิดตลอดเวลา ถึงบอกว่าครูบาอาจารย์จะบอกว่า บางคนนี้ ข้างในจะเกิดเป็นสุนัขบ้าง เป็นเทวดาบ้าง เป็นพรหมบ้าง เป็นหมีบ้าง เป็นมนุษย์บ้าง คือมันสลับสับเปลี่ยนภพชาติตลอดเวลา

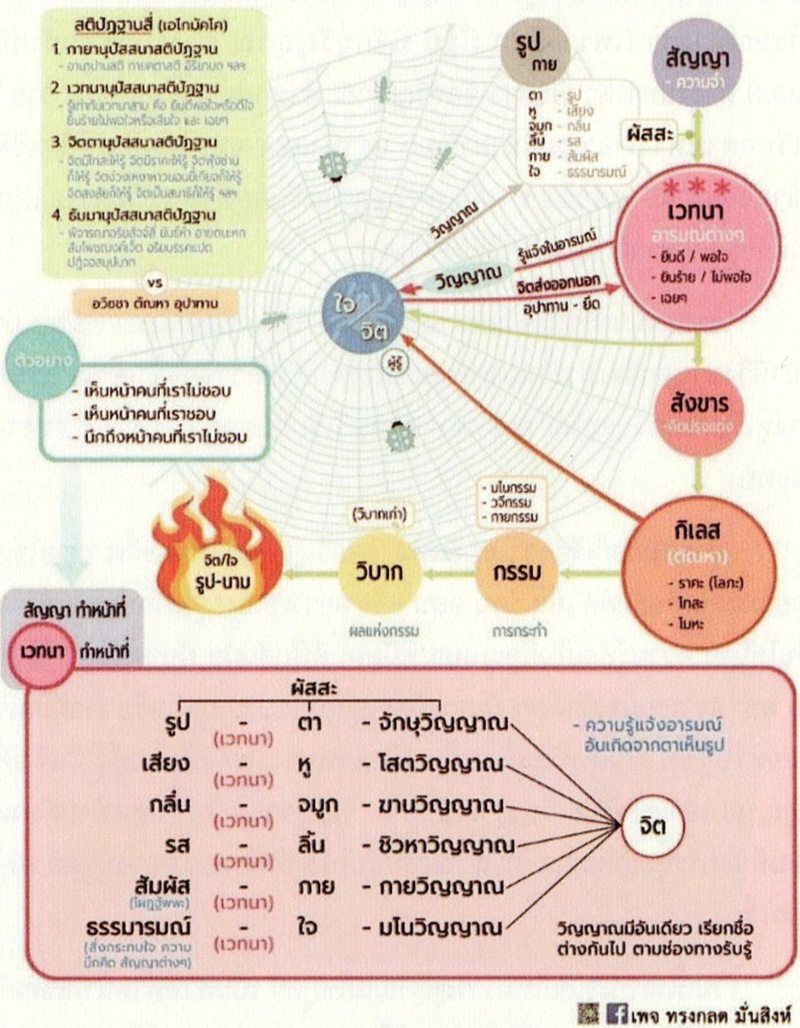
ท่านพุทธทาสถึงบอกว่าวันหนึ่ง คนเราเกิดตายเป็นแสนชาติ เพราะท่านเห็นตรงนี้ไง เกิดตายภายใน อายตนะภายในก็เกิดนะ อันดับแรกคือปฏิสนธิวิญญาณก่อน จะพาไปเกิด พอปฏิสนธิวิญญาณเกิดปั๊บมันก็ไปสร้าง

นาม มีอะไร เวทนา วิญญาณ สังขาร สร้างรูป แล้วก็สหายตนะคืออะไร ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สร้างตา สร้างหู สร้างจมูก สร้างลิ้น สร้างกาย ใจมีอยู่แล้ว พอหูได้ยินเสียง (ตาเห็นรูป พร้อมด้วยจักขุวิญญาณทำงานพร้อม) ก็เกิดผัสสะ พอหูได้ยินเสียง เสียงชมที่ผมชมไปวันก่อนว่าสวย มันเกิดผัสสะ คนฟังก็บอกว่า มีความรู้สึกยินดีขึ้นเล็กน้อย มีปีติ เกิดสุขเวทนา เกิดความรู้สึกยินดี พอเกิดความรู้สึกยินดีปุ๊บ ปัญหาตามมาคือ ความอยากที่อยากให้ความยินดีมันอยู่ มันเกิดขึ้นนะ อยากให้เขาชม เกิดตัณหา (ภวตัณหา) พอตัณหาเกิดเสร็จ ก็จะมีอุปาทานคือความยึดมั่น คราวนี้ก็มีการเกิดขึ้นของ ภพ ชาติ ชรามรณะ ตามมา การแก่ การเจ็บ การตายแล้วเกิดใหม่วนเวียน มนุษย์ก็จะวนเวียนเกิดอย่างนี้ พระพุทธเจ้าถึงสอนให้ทำลายอวิชชา อวิชชาคือความไม่รู้ ไม่รู้อะไร ไม่รู้แจ้งในนามรูป ในขันธ์ ๕ ในวงจรพวกนี้ (ไม่รู้จักทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และทางที่จะดับทุกข์) เราถึงต้องมาเรียนรู้ขันธ์ ๕ เพื่อให้รู้ว่ามันคืออะไร ทั้งชีวิตท่านได้ฟังวันนี้นะนี่คือสุดยอดของชีวิตท่านแล้ว ถูกรางวัลที่ ๑ สิบใบ ก็ไม่เท่ากับวันนี้นะ

ท่านได้เข้าใจที่มาของท่าน แต่ทุกๆ อย่างที่เกิดมาจากตัวกลางหรือตัวการตัวเดียวคือ “จิต” จิตเป็นพวกปรุงแต่งมาหมดเลย เพราะด้วยความไม่รู้ จิตก็เลยปรุงแต่งวิญญาณ กลับมาดูที่ภาพแมงมุมอีกทีจะได้ดูว่าเขาทำงานกันอย่างไร

# ขันธ์ห้า vs การฝึกจิต-พัฒนาจิต-อบรมจิต

## อารมณ์ - วิญญาณ - จิต




ตาเห็นรูป บางคนก็จะบอกว่าเกิดวิญญาณ (เรียกว่า "จักขุวิญญาณ") คือเขาใช้คำว่าเกิดวิญญาณ แต่ความจริงแล้ว มันไม่ใช่ อย่างคนตายที่นอน

ตายตาไม่หลับ ตาเขาก็ยังเห็นเพดานอยู่ตรงนั้น เกิดวิญญาณไหม มองให้ตายก็ไม่เกิด เพราะอะไร วิญญาณไม่อยู่แล้ว จิตวิญญาณเขาไม่อยู่ในร่างนั้นแล้ว หมายความว่าพอตาเห็นรูป ตัววิญญาณที่จิตปรุงแต่งไว้ จะทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ทางตา (เพราะมีตา มีรูป มีจักขุวิญญาณ ทำงานพร้อมกันเกิดผัสสะ) ทำงานทางตา เรียกว่า จักขุวิญญาณ ทำงานทาง หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เรียกตามทางที่อารมณ์มันเข้ามา เท่านั้นเอง จมูกได้กลิ่น ก็ไปเรียก "ฆานวิญญาณ" แต่จริง ๆ แล้ว ทุกวิญญาณมันอยู่ที่จิต (มีวิญญาณเดียว) ตัวที่รับรู้ (ต่อจากวิญญาณ) จริงๆ คือจิต

จิตแมงมุมสร้างใยไว้แล้ว คือวิญญาณไว้แล้ว พออะไรมากระทบ ก็ทำหน้าที่วิ่งมาบอกจิตเท่านั้นเอง กระทบทางตาก็เรียกว่าจักขุวิญญาณ กระทบทางหูเรียกโสตวิญญาณ กระทบทางไหนก็เรียกแตกต่างไปตามช่องทางที่กระทบ

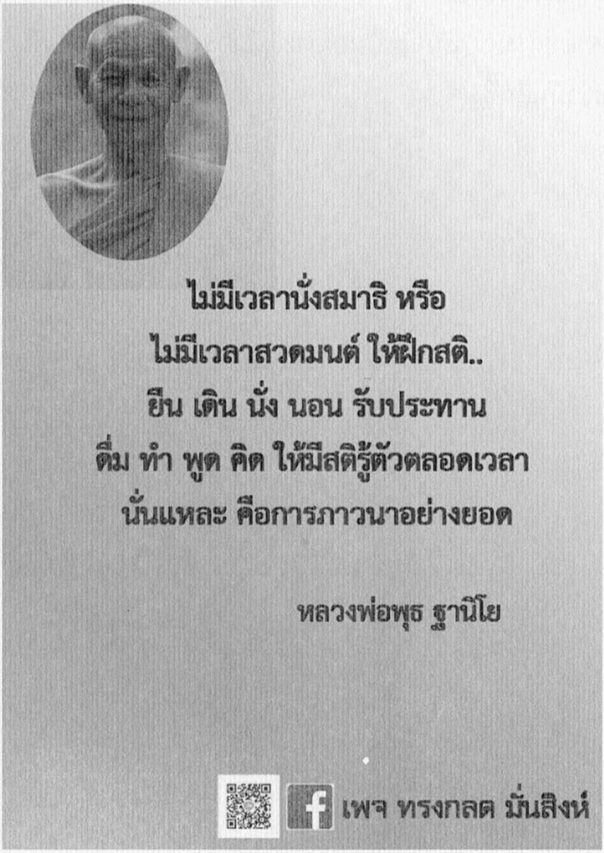
กายสัมผัสก็เรียกว่าโผฏฐัพพะ (กายวิญญาณ) เมื่อตะกี้เราหายใจเข้า กายสัมผัสนี้ คือสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง อย่างเรานั่งอยู่ในห้องแอร์ เย็นไหม เย็นใช่ไหม ความรู้สึกเย็นคือเวทนา ทีนี้ตอนที่มันสัมผัส มันจะเกิดความรับรู้ขึ้น อย่างเราหายใจเข้าลึกๆ มันจะเกิดรับรู้ขึ้นที่ปลายจมูก หรือ เราตีมือเจ็บ มันจะรับรู้ขึ้น มันสัมผัสแล้ว เจ็บ เป็นเวทนา แต่ตัวที่เป็นผู้รู้ว่าเจ็บคือวิญญาณ เอาเท่านี้นะ วิญญาณมันยาก วิญญาณนี้เป็นขั้นสุดท้ายต้องละก่อนที่จะบรรลุอรหัตตผล วิญญาณเป็นชั้นในสุดที่ต้องละ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล บอกไว้

วันนี้ให้เข้าใจเสียใหม่ว่าวิญญาณไม่ใช่ภูตผี เป็นตัวที่ทำหน้าที่เชื่อมจิตกับอารมณ์ที่มากระทบ (รับรู้อารมณ์ที่มากระทบ) อารมณ์ที่มากระทบคือแมลงต่างๆ มากระทบ กระทบปุ๊บ วิญญาณทำหน้าที่แจ้งไปที่จิตคือแมงมุมให้รู้ว่า อ้อ ตอนนี้อารมณ์มากระทบแล้วนะ จิตก็เหมือนแมงมุม ออกไปเสวย

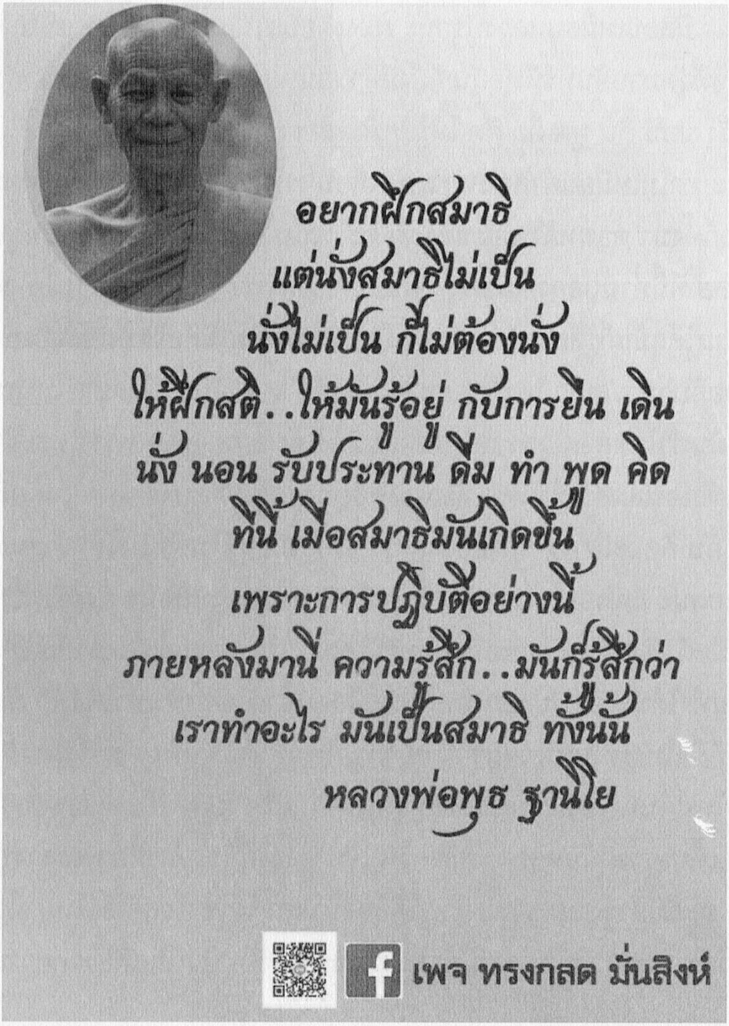
อารมณ์อยู่ตลอดเวลา เพราะตัววิญญาณ เพราะความไม่รู้เท่าทัน พอเรารู้เท่าทันแล้วว่า มันแค่อารมณ์มากระทบนะ เราก็ไม่ออกไปเสวย เราก็สงบนิ่งอยู่ ในทางโลกถ้าแมงมุมไม่ออกไปกินแมลง แมงมุมจะตาย แต่ในทางธรรม ถ้าจิตไม่ออกไปเสวยอารมณ์ มันจะเป็นอมตะ มันจะนิพพาน สลับกัน เอาแค่นี้นะวันนี้ เพราะว่ามันลึกซึ้ง

## ช่วงนำนั่งภาวนา

ก่อนนั่งภาวนาให้ดูภาพหลวงพ่อพุธ ฐานิโย

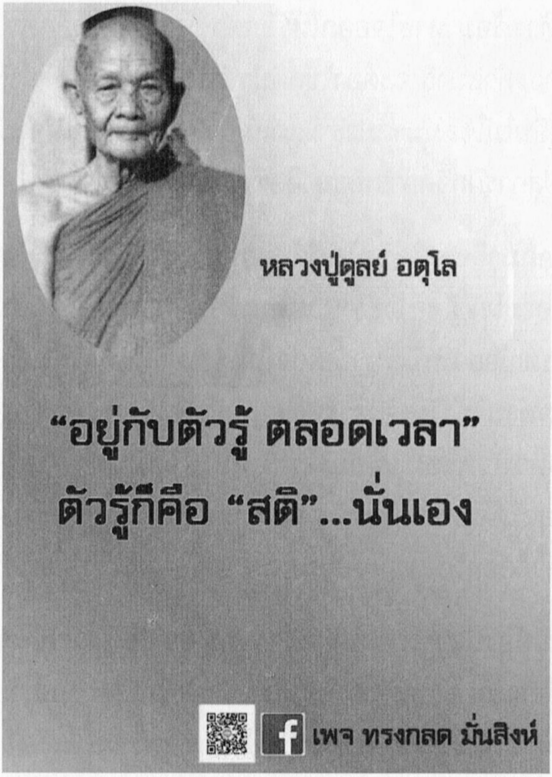



พอดีมีท่านอาจารย์ท่านหนึ่งเป็นผู้พิพากษาผู้ใหญ่น่าเคารพนับถือ ท่านบอกว่าท่านไม่ค่อยได้นั่งสมาธิ ผมก็เลยส่งภาพนี้ไปให้ท่านดู หลวงพ่อพุธบอกว่า "ไม่มีเวลานั่งสมาธิหรือไม่มีเวลาสวดมนต์ ให้ฝึกสติ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิดให้มีสติรู้ตัวตลอดเวลา นั่นแหละ คือการภาวนาอย่างยอด" อีกภาพหนึ่ง คือภาพนี้ ของหลวงพ่อพุธเหมือนกัน




"อยากฝึกสมาธิ แต่นั่งสมาธิไม่เป็น นั่งไม่เป็นก็ไม่ต้องนั่ง ให้ฝึกสติให้มันรู้อยู่กับการยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด ทีนี้ เมื่อสมาธิมันเกิดขึ้น เพราะการปฏิบัติอย่างนี้ ภายหลังมานี่ ความรู้สึก มันก็รู้สึกว่า เราทำอะไร มันเป็นสมาธิ ทั้งนั้น"

นี่สอนเหมือนหลวงปู่ชานะ ผมงงตอนแรกผมก็ติดภาวนาแบบเดิมอยู่ ไปบวชที่วัดมาบจันทร์ที่หอฉัน ก็ยังมีคำสอนหลวงปู่ชาติดอยู่ ท่านบอกว่ายืน เดิน นั่ง นอน กิน พูด ดื่ม คิด ให้รู้สึกตัวตลอดเวลา เพราะตอนนั้นเราก็เอะใจ ว่า เอ๊ะ ทำไมเหมือนคำสอนหลวงพ่อเทียน เราก็เคยไปฝึกของหลวงพ่อเทียน แต่เราก็ทิ้งมา ตอนหลังพอมาเห็นว่า อะไรเป็นอะไรปั๊บ เป็นคำสอนที่ถูกต้อง ที่สุดเลย ทีนี้ท่านบอกว่าเมื่อสมาธิมันเกิดขึ้นเพราะการปฏิบัติอย่างนี้ ภายหลัง มาความรู้สึกมันก็รู้สึกว่าทำอะไรมันเป็นสมาธิทั้งนั้น นี่คือจิตกับสติของท่านนิ่ง อยู่ด้วยกันแล้ว ภูเขา ใครขับรถมาชนเขาก็พังเอง ทีนี้เข้าใจสมาธิใหม่นะ ว่า สมาธิมันทำได้ตลอดเวลาขอให้มีสติ ผมถึงได้บอกพวกเรา พระพุทธเจ้าท่าน สอนสติก่อนสมาธิเห็นไหม สัมมาสติอยู่ก่อนสัมมาสมาธิ แต่คนสมัยนี้ก็ไม่ เข้าใจกัน คิดจะเอาหลับตาอย่างเดียว แต่ที่ผมสอนในชั่วโมงให้หลับตาก็เพื่อ ปิดอายตนะ แต่พอออกจากห้องนี้ไปแล้ว ท่านไม่ต้องหลับตา ก็ใช้ชีวิตปกติแต่ ขอให้มีสติ เดี๋ยววันหนึ่ง พอจิตกับสติมันชนกันปั๊บ ท่านจะอัศจรรย์มากเลยว่า โห มันทำได้นะ จิตมันแยกจากอารมณ์ออกมาตั้งมั่น มันทำได้แล้ว มันเป็น อะไรที่ยิ่งใหญ่ที่สุดนะ ผมว่ามันยิ่งกว่าไอน์สไตน์ค้นพบปรมาณูด้วยซ้ำไป ไอน์สไตน์ค้นพบปรมาณูนะเขายังต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย แต่เราพบธรรม รู้ ธรรม เห็นธรรม มันหยุดการเกิด แก่ เจ็บ ตายได้ กลับมาที่ภาพหลวงปู่ดูลย์ อตุโล อยู่กับตัวรู้ตลอดเวลา ตัวรู้ก็คือสตินั่นเอง ให้เข้าใจสติเสียใหม่ ที่ว่าวาง ของไว้ตรงนั้นแล้วลืม ขาดสติ ตรงนี้ไม่ใช่แล้วนะ อันนั้นเป็นเพียงแค่ความจำ




ให้ตั้งใจนะ บุญที่วันนี้มีจะติดตัวเราไปตลอด ตั้งใจภาวนา ทุกคนหลับตานะ ปิดอายตนะ หายใจเข้าลึกๆ สบายๆ วางงาน วางสิ่งของ วางคนสัตว์ต่างๆ ไว้ ไม่เอาเข้ามา มันมาก็ปล่อยมันผ่านไป นั่งสบายๆ ไม่ต้องบริกรรมอะไรทั้งสิ้น ไม่ต้องเพ่งอะไรทั้งสิ้น นั่งสบายๆ แต่ให้อยู่กับรู้ อยู่กับความรู้ตัว ความรู้ตัวนี่แหละคือสติ ให้อยู่กับสติ หายใจเข้าลึกๆ ปลุกสติให้ตื่นขึ้นมา การภาวนาคืออะไร ก็คือการพลิกพื้นคืนสติให้กับจิต ทุกวันนี้ เราอยู่แบบขาดสติ หลวงปู่ชาบอกว่าคนไม่มีสติก็คือคนที่ตายแล้ว ให้รู้ตัวทั่วพร้อม หายใจลึกๆ ผ่อนคลาย หายใจเข้าให้รู้สึกตัว ลมหายใจจะนำไปสู่การรู้จักกับ

ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม หายใจออกให้รู้สึกตัว รู้อยู่กับที่ รู้สึกตัว แล้วก็หายใจเข้า สบายๆ การทำสมาธิ จะต้องใช้สตินำ จึงจะเป็นสัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่ถูกต้อง สมาธิอื่นไม่ใช่สัมมาสมาธิ มีแต่สัมมาสมาธิเท่านั้นที่จะนำเราไปสู่การพ้นทุกข์ นำไปสู่การฝึกจิตการพัฒนาจิตที่ถูกต้อง

สัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยสัมมาสติ คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ท่านอย่าไปเชื่ออะไรที่ผิดๆ อย่างเช่นเพลงทำให้เกิดสมาธิได้ เป็นเพียงการเอาจิตไปเสวยอารมณ์อย่างหนึ่งเท่านั้นเอง ไม่ใช่สมาธิที่แท้จริง แล้วท่านก็ยังทุกข์เหมือนเดิม จิตท่านก็ยังวิ่งตามอารมณ์อยู่เหมือนเดิม การที่เรามาฝึกสติให้รู้จักกับความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เพื่ออะไร ก็เพื่อให้จิตมันหยุด หยุดอยู่กับความรู้สึกตัว ถ้าหยุดได้จิตท่านก็จะนิ่ง จะเห็นอารมณ์ผ่านไปมาเหมือนเห็นลมหายใจเข้า แล้วก็ออกไป หายใจให้สบายๆ ไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องเครียด

ตอนนี้ห้องนี้สว่างมากนะ สว่างมาก จิตที่ฝึกดีแล้วมันจะสว่าง สว่างไสว จะปีติ เยือกเย็น ซาบซ่าน สุขอื่นไม่มีราคา ไม่มีความหมาย ถ้าจิตเราถึงสติ ถึงธรรม หายใจเข้าลึกๆ หาความรู้สึกตัวทั่วพร้อมให้เจอ ให้รู้อยู่กับที่ รู้กลางๆ มันจะไหลไปบ้างก็ดึงกลับมา ดึงกลับมาอยู่กับตัว ไม่ให้จิตส่งนอก จิตส่งนอกเป็นสมุทัย ผลของการที่จิตส่งนอกคือทุกข์ นี้คือคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล จิตที่ไม่ส่งนอกคือจิตที่อยู่กับตัว อยู่กับรู้ อยู่ภายในกาย อยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อม อยู่กับที่ แรกๆ จิตมันจะดิ้นรน จิตก็เหมือนเด็กน้อยเป็นธรรมดาที่จะดิ้นรนต่อต้าน

เราต้องคอยขนาบด้วยการดึงกลับมาอยู่กับตัวรู้ อยู่กับสติ หลวงปู่ชาบอกว่าเหมือนเราจูงควายกลับบ้าน บางทีควายมันก็แวะข้างทาง แวะกินต้นข้าวที่กำลังสุกอยู่ข้างทาง เราก็ต้องคอยดึงคอยจูงควายให้กลับมาอยู่ในทาง คนที่จูงควายก็คือสติ ควายก็คือจิต มันจะเถลไถล ไปนู่น ไปนี่ ไปอยู่กับอดีต

บ้าง ไปอยู่กับอนาคตบ้าง ก็ดึงกลับมา ดึงกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัว ดึงกลับมาอยู่กับการรู้อยู่กับที่

ถ้าเราไม่ฝึกจิต ปล่อยจิตปล่อยใจไปตามอารมณ์ ตามยถากรรม เราก็เหมือนทำร้ายตัวเอง มีทุกข์เราก็แว้งกัดทุกข์ มีสุขเราก็แว้งกัดสุข มันก็อยู่แค่นี้ ไม่เคยนิ่ง เคยไม่สงบ "นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง" พระพุทธเจ้าบอกว่าสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี จิตที่อยู่กับสติอยู่กับรู้ มันเป็นจิตที่สงบ แล้วก็มีกำลัง มีกำลังจนกระทั่งว่า อารมณ์นิวรณ์ต่างๆ ก็เข้ามาไม่ถึง จิตมันก็สว่าง ที่เรียกว่าจิตเป็นบุญก็คืออะไร จิตสงบ ความสงบเป็นยอดแห่งบุญ สงบมากเท่าไหร่ ก็บุญมากเท่านั้น สงบได้สักครั้งหนึ่ง มันจะมีอานิสงส์ไปถึงวันสุดท้ายของชีวิต

ถ้าเราทำให้จิตอยู่กับรู้ อยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้ แม้ชั่วขณะจิตหนึ่ง จิตถ้ามันลองได้ลิ้มรสสติ ได้ลิ้มรสความรู้สึกตัวทั่วพร้อมแล้ว มันจะจดจำไว้ แล้วถึงวันสุดท้ายของชีวิต หากยังไม่บรรลุธรรม จิตมันจะตกกระไดพลอยโจนมาอยู่กับความรู้สึกที่เราสัมผัสได้ในวันนี้ วันนั้นเราก็อาจจะบรรลุธรรมได้ หรือไม่บรรลุธรรมเราก็ปิดอบาย ไม่ไปอบายได้ ด้วยอำนาจสติ

หายใจเข้าลึกๆ สบายๆ ลมหายใจมันอยู่กับเรา ใช้ให้มันเป็นประโยชน์ ได้สอนเรื่องขันธ์ ๕ มาสามวัน บทสรุปของขันธ์ ๕ อยู่ที่ลมหายใจ ลมหายใจคือกายอย่างหนึ่ง คือรูปอย่างหนึ่ง เพียงแต่เป็นรูปที่เรามองไม่เห็น แต่มันมีอยู่ ถึงได้บอกว่าร่างกายเราประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ธาตุลมก็มาจากลมหายใจ ลมหายใจคือรูป เราหายใจเข้า-หายใจออก เราอยู่กับกองขันธ์ตลอดเวลา แต่เราไม่รู้จัก หายใจเข้าก็คือรูป หายใจออกก็คือรูป เป็นกายอย่างหนึ่ง อย่างเวลาเราหายใจเข้าลึกๆ มันก็จะสบาย ผ่อนคลายออกมา ถอนหายใจออกมาเฮือกหนึ่ง มันก็จะสบาย ผ่อนคลายออกมา นั่นคืออะไร นั่นคือเวทนา คือสุขเวทนา รูป เวทนา ลมหายใจที่เราหายใจเข้าเราเรียกว่าลมหายใจเข้า นี่คือสัญญา เราหายใจออก เราเรียกว่าอันนี้ลมหายใจออก นี่คือ

สัญญา คือความจำ เราจำมันว่านี่คือลมหายใจ ฝรั่งก็จำว่า " Breath" ลมหายใจ แต่คนไทยคือลมหายใจ พม่าเขาก็จำอีกอย่างหนึ่ง เขมรเขาก็จำอีกอย่างหนึ่ง แต่มันก็คือสัญญา สัญญาขันธ์

หายใจเข้า พอเราคิดจะหายใจเข้าแล้วเราหายใจเข้า ตอนที่คิดจะหายใจเข้า ตรงนั้นคือความคิดปรุงแต่ง คือสังขาร พอหายใจเข้า คิดจะหายใจออก ตัวนั้นก็คือสังขาร คือความคิดปรุงแต่ง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเองเมื่อลมหายใจกระทบเกิดผัสสะขึ้นมา วิญญาณก็ทำงานตามหน้าที่รับรู้ ก็ส่งไปที่จิตให้จิตรับรู้ขณะนี้ลมหายใจเข้า ให้รู้สึกขึ้นมา ลมหายใจเดียวเราก็ได้เรียนรู้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หมดครบถ้วน หายใจเข้าครั้งหนึ่งก็เกิดครั้งหนึ่ง หายใจออกครั้งหนึ่งก็ตายครั้งหนึ่ง ภพ ชาติ ชรา มรณะ หายใจออกแล้วไม่หายใจเข้า สังขารร่างกายนี้ก็ดับ เท่านั้นเองชีวิตไม่มีอะไร อยู่ได้ด้วยลมหายใจเข้าออก

ลมหายใจมันก็ไม่เที่ยง หายใจเข้าแล้วก็ต้องหายใจออก บางครั้งหายใจเข้าแล้วก็อึดอัด บางครั้งหายใจเข้าแล้วก็ผ่อนคลาย ผ่อนคลายนี้คือสุขเวทนา มันก็ไม่เที่ยง หายใจค้างไว้อึดอัด ก็เป็นทุกขเวทนา พอหายใจออกทุกขเวทนาก็ดับ มันไม่เที่ยง บางทีจำสลับลมหายใจเข้าไปเข้าไปจำเป็นลมหายใจออก สัญญาก็ไม่เที่ยง คิดจะหายใจเข้า พอหายใจเข้า ความคิดที่หายใจเข้าก็ดับ สังขารก็ไม่เที่ยง วิญญาณก็เหมือนกัน พอลมหายใจกระทบปลายจมูก โคนจมูกครั้งหนึ่ง รูจมูกครั้งหนึ่งทำหน้าที่เสร็จมันก็ดับไป ขันธ์ ๕ มันไม่เที่ยง อะไรไม่เที่ยงพระพุทธเจ้าบอกว่าไม่ควรยึดมั่น เราไปยึดมั่นสิ่งที่มันไม่เที่ยง ไม่แท้ ไม่แน่นอน เกิดแล้วก็ต้องดับ เราจึงเป็นทุกข์กับมัน เราเป็นทุกข์กับรูป กับร่างกายนี้ ผัวเรา เมียเรา ลูกเรา ลูกของเรา ผัวของเรา เมียของเรา ตัวเรายังไม่ใช่ของเราเลย ลมหายใจยังไม่ใช่ของเราเลย แล้วจะเอาอะไรมายึดว่ากายนี่เป็นของเรา จะเอาอะไรมายึดว่าผัวเป็นของเรา ลูกเป็นของเรา เมีย

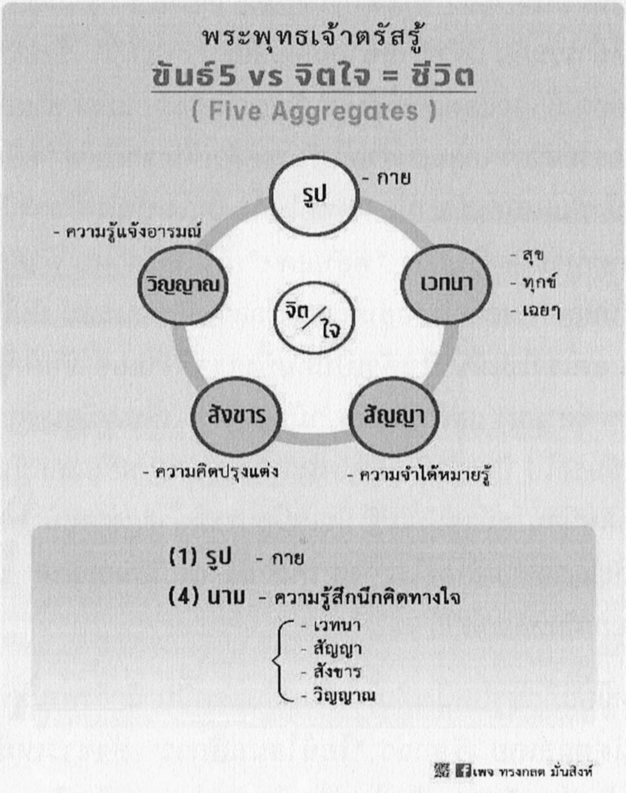
ของเรา จะเอาอะไรมายึดว่าตำแหน่งหน้าที่การงานเป็นของเรา ไม่มีอะไรเป็นของเราสักอย่าง เพียงแต่เรารู้เท่าทัน และอยู่กับมันทำหน้าที่อย่างถูกต้อง ทำหน้าที่ด้วยการไม่ยึดติดในตำแหน่งหน้าที่ นี่คือการทำหน้าที่ที่สมบูรณ์ที่สุด

หายใจเข้าครั้งหนึ่งก็ให้เรียนรู้ขันธ์ ๕ ให้รู้จักตัวตน ชีวิตที่แท้จริงของเรา จริงๆ แล้วมีแค่นี้ มีขันธ์ ๕ กับจิตเท่านั้นเอง ตอนนี้เรายังไม่พบจิต เราต้องเรียนรู้ขันธ์ ๕ แล้วก็ปล่อยวางขันธ์ ๕ เห็นขันธ์ ๕ ไม่เที่ยง ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม การที่เราศึกษาขันธ์ ๕ ว่าไม่ควรยึดมั่นเรียกว่า "ปัญญา" เรียกว่า "ธรรมวิจยะ" การที่เราฝึกจิตให้อยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเราเรียกว่า "สติ" สติ ธัมมวิจยะเมื่อทำเนืองๆ เข้า ทำด้วยความเพียร วิริยะ ก็จะเกิดปีติ ปัสสัทธิ สมาธิและอุเบกขา ตามมา นี่คือ "สัมโพชฌงค์ ๗" คือการบรรลุธรรม แต่เรายังไม่ต้องไปถึงขนาดนั้น เอาแค่จิตเราอยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เอาแค่รู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบ แค่นี้ ชีวิตเราก็เปลี่ยนแล้ว มันไม่มีอะไรที่เป็นตัวตน เกิดแล้วก็ดับทั้งนั้นอารมณ์ทุกอย่าง แค่เรารู้เท่าทันแค่นี้ว่าเออ มันเกิดแล้วก็ต้องดับ จิตเราก็ผละออกมาแล้ว ขณะที่จิตผละออกมาแล้วจิตเราก็เยือกเย็นลง เราก็จะพบความสุขอีกแบบหนึ่ง เป็นความสุขที่อยู่กับทุกข์แบบไม่ทุกข์ เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่มาก

หายใจเข้าลึก ๆ ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อม วันนี้จิตผมสว่างมาก ให้จิตอยู่กับความรู้สึกตัว ตั้งมั่นอยู่กับรู้ ขณะนี้จิตทุกคนเกิดบุญเกิดกุศลขึ้นมาขอให้ทุกคนทุกท่านน้อมบุญที่เกิดถวายเป็นพระราชกุศลให้กับสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ให้ท่านมีพระพลานามัยที่แข็งแรง พระชนม์ชีพยิ่งยืนนาน อยู่เป็นมิ่งขวัญร่มโพธิ์ร่มไทรของชาวไทยไปตลอดกาลนาน น้อมบุญกุศลที่เกิดให้กับบิดามารดาครูบาอาจารย์ ญาติมิตรพี่น้องทั้งมีชีวิตอยู่และล่วงลับไปแล้ว ถ้ามีทุกข์ก็ให้พ้นทุกข์ ถ้ามีสุขก็ขอให้สุขยิ่งๆ ขึ้นไป แผ่เมตตา แผ่บุญกุศลให้กับ

เจ้ากรรมนายเวรทั้งปวงให้งดโทษให้ อย่าได้จองเวรจองกรรมกันต่อไป เจ้ากรรมนายเวรทั้งปวงจะมาพร้อมกับสิ่งที่ไม่ดีอยู่เสมอ ถ้าเราแผ่เมตตา แผ่บุญกุศลให้อยู่เนืองๆ เขาก็จะงดโทษล่าถอยไป สิ่งดีๆ ก็จะเกิดกับเราขึ้นมาเอง นี่คือหลักการของการภาวนา การแผ่เมตตา แผ่บุญกุศล แผ่เมตตา ให้กับเพื่อนร่วมงานทุกๆ คน ให้เขามีความสุข แผ่เมตตา แผ่บุญกุศล ให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย "สัพเพ สัตตา" สัตว์ทั้งหลาย "อเวรา" อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกัน "อนีฆา" อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน "อัพพยาปัชฌา" อย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจ "สุขีอัตตานัง ปะริหะรันตุ" ขอให้มีความสุขกายสุขใจรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด แผ่บุญกุศล เมตตาให้กับอินทร์ พรหม ยมราช สรรพสัตว์ทั้งหลายในแสนโกฏิจักรวาล ให้มีความสุขทุกๆ คน หายใจเข้าลึกๆ เข้าด้วยสติก็ให้ออกด้วยสติ ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ค่อยๆ ลืมตา ลืมตา ลืมตาขึ้นมา แล้วรู้สึกตัว แล้วก็ขอให้พวกเราได้โมทนาในบุญที่เกิดจากการฟังธรรม การนั่งภาวนาในครั้งนี้ซึ่งกันและกัน ให้มีความสุขทุกๆ คน สาธุ สาธุ สาธุ

เรื่องขันธ์ ๕ นี้ ให้เข้าใจนะ พระพุทธเจ้าท่านเปรียบขันธ์ ๕ ไว้เห็นภาพเลย




ชีวิตเราคืออะไรรู้ไหม เห็นน้ำขวดนี้ไหม เดี๋ยวผมเทน้ำให้ดูนะ ท่านเห็นอะไรไหม เห็นฟองน้ำไหม พระพุทธเจ้าบอกว่ารูป ท่านสอนแค่นี้ คน (รวมเทวดา) บรรลุธรรมเป็นโกฏิเลยนะ ท่านบอกว่ารูป กายเราเหมือนกลุ่มฟองน้ำ กลุ่มฟองน้ำอันนี้คือรูป กายเราประกอบเหมือนกลุ่มฟองน้ำ เวทนาเหมือนต่อมน้ำที่ผมให้ดูเมื่อครั้งก่อน พรุ่งนี้ก็ต้องหายไปดับไป เวทนาทุกอย่าง

เกิดมาต้องดับหมด อารมณ์ยินดียังไงก็ต้องดับ จัดปาร์ตี้กี่ครั้งแล้วล่ะ ความสุขดับไปหมดแล้ว อารมณ์ยินร้ายที่เคยไม่ชอบอะไรต่างๆ วันหนึ่งก็ต้องดับ เหมือนน้ำเหมือนหยดน้ำ พระพุทธเจ้าบอกว่ากายเรา รูปเหมือนกลุ่มน้ำ เหมือนฟองน้ำรวมกัน แต่ว่าเวทนาเหมือนต่อมน้ำ หยดน้ำ เช้ามาเจอน้ำค้าง น้ำค้างบนยอดไม้ เจอแสงแดดก็ดับไป สัญญาคืออะไร สมมติท่านสอนเรื่องนี้ได้แบบอัศจรรย์จริงๆ เลยนะ เราเคยขับรถแล้วเห็นเขาเรียก "พยับแดด" ที่เห็นข้างหน้ามันเหมือนมีน้ำน่ะ แต่พอไปถึงเป็นไง มันไม่มี เขาเรียกภาษาโบราณภาษาพระไตรปิฎกว่า "พยับแดด" มันไม่มีตัวตน ตัวสัญญานี่คือตัวร้ายที่มันหลอก หลอกเราอยู่มหาศาล กลางคืนก่อนนอน มันไหลเข้ามาทั้งคืนเลย แต่เราไปเห็นเป็นตัวเป็นตนปั๊บเราก็จับเลย จับก็เป็นไง เกิดอุปาทาน ทุกข์ตามมา แต่ถ้าเห็นมันว่ามันไม่มีจริง เห็นเหมือนเห็นพยับแดด ผมเคยนะขับรถไป ปัญญามันเกิด พระพุทธเจ้าสอนพยับแดดมันไม่มีนี่นา พอไปถึงมันเหมือนจะมีแต่มันไม่มี มันเหมือนจะมีน้ำอยู่ข้างหน้า พอไปถึงมันไม่มี อ๋อ สัญญาความจำอะไรต่างๆ เหล่านี้มันเหมือนจะมีนะ แต่มันไม่มี มันไม่มีหรอก มันหลอกเรา

เหมือนภิกษุรูปหนึ่งเดินไปเห็นพยับแดดปั๊บ นึกถึงพระพุทธเจ้าก็ได้บรรลุอรหัตตผลเลย เรียกว่า "โยนิโสมนสิการ" สังขารเหมือนอะไร พระพุทธเจ้าเทียบสังขาร เห็นต้นกล้วยไหม เคยลอกกล้วยไหม ลอก ลอก ลอก สุดท้ายได้อะไร ข้างในมีอะไรไหม ความว่างเปล่า มันไม่มีแก่น ลอกออกมา มีแต่กาบ กาบ กาบ มันไม่มีแก่น เหมือนต้นกล้วย ความคิดปรุงแต่งก็เหมือนกัน ปรุงแต่งกี่ครั้งก็ดับ มันไม่มีแก่นสาร วิญญาณคืออะไร พระพุทธเจ้าบอกวิญญาณเหมือนมายากล คนเล่นกล มันมีอะไรที่มันแท้บ้าง ของหลอกทั้งนั้น เล่นกลนะเหมือนมายากล ท่านเปรียบเทียบไว้ไปดูในพระไตรปิฎก ท่านทำให้เห็นภาพ เวทนาเหมือนต่อมน้ำยังไงก็ต้องดับ กายคนเหมือนฟองน้ำ

ประกอบกัน กลับไปตักน้ำพิจารณาดู หยิบน้ำขึ้นมาปุ๊บ ท่านหยิบน้ำได้ไหม ไม่ได้ มันไม่มีตัวตน อะไรที่เป็นตัวตนของน้ำ มันไหลหมด หยิบน้ำเป็นตัวตนได้ไหม มันไม่มี พระพุทธเจ้าบอกว่ากายคนเหมือนฟองน้ำ ไม่มีตัวตนหรอก มันประกอบกันขึ้นมาเท่านั้นเอง ท่านสอนเพื่ออะไร เพื่อไม่ให้เรายึดมั่นในกาย ไม่ยึดมั่นในเวทนา ไม่ยึดมั่นในสัญญา ไม่ให้ยึดมั่นในสังขาร ไม่ให้ยึดมั่นในวิญญาณ

"สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ" พระพุทธเจ้าท่านสอนแค่นี้เองนะ สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น แค่นั้นแหละ คำพระพุทธเจ้าจบอยู่ตรงนี้ "สัพเพ ธัมมา นาลัง อภินิเวสายะ" ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ก็คือขันธ์ห้าทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

เอาไปใช้ตรงนี้ แล้วชีวิตท่านจะเปลี่ยนนะ จะเลิกคิดบวก แบบ Think Positive อย่างบางที่จัดพัฒนาจิตแบบคิดบวก มองโลกอย่างนั้น มองโลกอย่างนี้ ผมเห็นญาติคนหนึ่งไปเข้าคอร์สอะไรแบบนี้สามวัน กลับมาใครพูดไม่ถูกใจนิดเดียวโกรธเป็นฟืนไฟเป็นวัน ไปเข้าคอร์สมาแล้วนะ เพราะอะไร มันผิดมรรค มันไม่ถูกมรรค ไม่มีการสอนเรื่องสติที่รู้เท่าทันอารมณ์ วันนี้ขอจบการบรรยายเพียงเท่านี้นะ

โครงการเสริมสร้างคุณธรรม พัฒนาจิต เพื่อเฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
เนื่องในโอกาสมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา ๙๐ พรรษา
ครั้งที่ ๖ วันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๕

## “การพัฒนาจิต-ฝึกจิตตามแนวทางพระพุทธเจ้า”

### (ลายแทงพระนิพพาน)

ในบรรดาการแสดงธรรมทุกครั้งที่ผ่านมา ครั้งนี้จะเป็นครั้งที่สำคัญมากๆ การพูดธรรมะให้ฆราวาสหรือคนทางโลกฟังนี้เป็นเรื่องยาก ส่วนใหญ่พวกเราจะชอบฟังธรรมะที่สนุกสนาน ฟังธรรมะที่เป็นเครื่องปลอบประโลมโลก ฟังแล้วก็สนุกสนานเฮฮา แต่กลับไปก็ยังทุกข์เหมือนเดิม พระอาจารย์ผมเคยสอนไว้ว่า แสดงธรรมให้ฆราวาสฟังน่ะเสียเวลา ท่านพูดตรงๆ เลย เพราะฆราวาสจิตใจรวนเรไม่แน่นอน วันนี้สนใจพรุ่งนี้ก็เลิกสนใจ เอาเวลาไปอบรมให้ผู้ที่สนใจ หรือพระเณรจะดีกว่า แต่ผมเชื่ออย่างหนึ่งว่าพวกเราที่มานั่งอยู่ตรงนี้ และได้เจอผมต้องเคยสงเคราะห์กันมาก่อน เคยแสดงธรรมให้ฟังกันมาก่อน ถึงได้มานั่งฟังในสิ่งที่บางครั้งก็ เอ๊ะ ท่านพูดอะไรไม่รู้เรื่อง

บางทีพอเราปฏิบัติธรรมไปถึงแล้ว ก็รู้สึกไม่อยากจะพูดเพราะเหมือนกับคุยกับคนทั้งโลกไม่รู้เรื่อง เหมือนเราอยู่ตัวคนเดียว มันก็แปลกนะ มีอยู่วันหนึ่งนั่งรำพึงในใจว่ามันเป็นเรื่องที่ยากนะ ธรรมะนี่สอนใครก็ยากเหมือนเราพูดภาษาโลกไม่รู้เรื่องแล้ว คิดเสร็จแล้วก็ทำสมาธิก่อนนอน พระพุทธเจ้ามาเลย มาในสมาธิเป็นฉัพพรรณรังสี ผมยังจำภาพติดตาได้งดงามมาก แล้วองค์พระสมณโคดม พระพักตร์ท่านก็ไม่ใช่พระพุทธรูปที่เราเห็นกันทั่วไป ไม่ใช่แบบแขก เขมรก็ไม่ใช่ พระพักตร์ท่านงามมาก พระโอษฐ์เป็นกระจับสวย ฉัพพรรณรังสีงดงามมาก

พระองค์ตรัสออกมาผมจำได้แม่น แล้วผมก็เขียนไว้ในหนังสือกว่าจะถึงกระแสธรรม ว่า "ตอนเรามาเมืองพระเจ้าพิมพิสาร เราก็มาโดดเดี่ยวไม่มีใคร ต่อเมื่อได้พบชฎิล ๓ พี่น้อง มี นทีกัสสปะ คยากัสสปะ อุรุเวลากัสสปะ เราจึงได้เกาะกุมตามกันมา" แล้วท่านก็หายไป พอผมออกจากสมาธิจึงอุ่นใจว่า แม้เพื่อนทางโลกเราไม่ค่อยมี แต่เราจะมีเพื่อนทางธรรม

มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มันอุ่นใจมากเลยนะ ทีนี้บางคนก็ว่าปากท้องยังไม่อิ่มเลยจะมาสนใจธรรมะทำไม บางคนก็พูดกับผมแรงๆ นะว่ายังหาเช้ากินค่ำอยู่เลยจะมาสนใจธรรมะ ผมเลยตอบกลับไปว่า ยิ่งหาเช้ากินค่ำยิ่งปากท้องไม่อิ่ม ยิ่งต้องสนใจธรรมะ เพราะอะไรรู้ไหม การที่คุณจน ปากท้องไม่อิ่ม เพราะคุณทำกรรมไม่ดีไว้ในอดีต กรรมนั้นก็ส่งผล คุณยิ่งต้องสนใจธรรมะเลย เพราะการสนใจธรรมะ การปฏิบัติธรรม หรือการฟังธรรมเหล่านี้จะเป็นการสั่งสมบุญ ยิ่งยากจนยิ่งปากท้องไม่อิ่ม ยิ่งต้องสนใจธรรมะ คนรวยวันนี้ก็คือคนที่เคยทำกรรมดีไว้ รวยวันนี้ วันข้างหน้าอาจจะเกิดมาจนเหมือนเรา บางคนบอกว่า ท่านสูงส่งเป็นผู้พิพากษาแล้วนี่จะปฏิบัติธรรมอย่างไรก็ได้ ถ้าผมเล่าชีวิตให้ฟังท่านจะน้ำตาไหลนะว่า เพราะฉะนั้นจนรวยไม่ใช่เรื่องกีดขวางการปฏิบัติธรรม การสนใจธรรม ให้เข้าใจ

หลวงปู่ชาพูดคำหนึ่งผมชอบมาก ท่านบอกว่ารวยกับซวยมันตัวเดียวกัน เคยได้ยินไหม ตอนแรกไม่เข้าใจ ตอนหลัง อ๋อ พอรวยเสร็จแล้วเป็นยังไง หลงระเริง หลงระเริงในลาภ ในยศ ในตำแหน่งหน้าที่การงาน ในความรวย ไปยึดทรัพย์สมบัติ ตายไป บางทีก็เกิดเป็นตุ๊กแกเฝ้าทรัพย์สมบัติ เพราะฉะนั้นรวยจนไม่สำคัญ ธรรมะจำเป็นสำหรับทุกคน มีที่พึ่งทางใจ เราจะมีสติขึ้นมา

อย่างคนที่ไม่มีธรรมะ ไม่มีสติ เวลาไม่มีอะไรกินเข้าทำอย่างไร เขาฆ่าตัวตาย เห็นไหม ขาดสติ แต่ธรรมะมีผลเยอะนะ ควรให้ความสำคัญกับมัน

และธรรมะก็ไม่ใช่เรื่องลึกซึ้งอะไร เดี๋ยวจะพูดให้ฟัง ที่มันลึกซึ้งเพราะพระมาสอนให้มันลึกซึ้งเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้นความรวย ความจน ไม่ใช่เป็นเรื่องกีดขวางการปฏิบัติธรรม แต่ก่อนผมอยากรวยนะ ผมจะพูดให้ฟัง แล้วผมได้ไปทำงานให้ผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง มีเงินเป็นพันล้านแต่เชื่อหรือไม่ว่า เสาร์อาทิตย์ไม่เคยได้พักเลย ทรัพย์สมบัติเยอะไง นอนไม่เคยหลับ กินยาเป็นกำๆ แล้วจะรวยไปทำไม เราไม่มีเงินขนาดนั้น เรายังนอนหลับฝันดี เรามีความสุขมากกว่า อยากกินอะไรก็ได้กิน นอนไม่หลับเป็นทุกข์กับทรัพย์สมบัติ และเป็นห่วงทรัพย์สมบัติว่าลูกหลานจะรับต่อได้ไหม

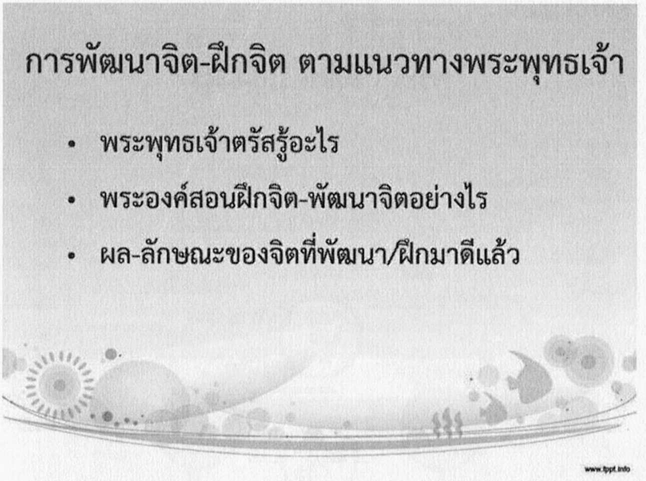
ถึงเข้าใจแล้วว่า รวยกับซวยมันเป็นอย่างนี้นี่เอง ก็อย่าไปน้อยเนื้อต่ำใจว่าตัวเองเกิดมาจน แล้วไม่ควรจะต้องสนใจธรรมะ ควรจะสนใจนะ เรื่องหนี้สินมันก็มีด้วยกันหมด อย่างทุกวันนี้พอปฏิบัติธรรมแล้วเป็นอย่างไรรู้ไหม คนที่เป็นหนี้เป็นสินไม่ใช่ผมนะแต่คือทรงกลด ทรงกลดเขาเป็น เขารับกรรมเขา ผมไม่ได้ไปรู้เรื่องเขานะปล่อยให้เขารับกรรมเขาไป เราก็อยู่สบายของเรามีความสุขสงบไป อย่างวันนี้ก็กินปลาทูตัวเดียว ๒๕ บาทเท่านั้นเองสบายจะตาย ใช้หนี้กรรมไป เจอคนไม่ดีเราก็ใช้หนี้เขาไป ธรรมะช่วยเราได้นะ อาจจะพูดอะไรเพ้อเจ้อไปบ้าง แต่ก็อาจจะให้สติใครได้เหมือนกัน

มีเจ้านายคนหนึ่งทำงานให้บริษัทไฟแนนซ์ เงินเดือนเป็นล้าน ต่อมาป่วย ต้องลาออกเงินที่เก็บมาให้หมอหมดเลย วันดีคืนดีนั่งอยู่แล้วตายไป เศรษฐีร้อยล้านพันล้านตายไปโดยที่ไม่รู้เลยว่า พระพุทธเจ้าสอนอะไร น่าเสียดายมาก มีดอกเตอร์คนหนึ่งเขียนบทความก่อนตายว่า เสียดายมากที่เขาเกิดมาแล้วใช้ชีวิตล่องลอยไป มัวแต่แสวงหาลาภยศ หาคำสรรเสริญ หาความมั่งคั่ง แต่เขาไม่ได้ศึกษาพระศาสนา เขาเสียดายมาก แต่ก็ไม่ทันแล้ว อย่าให้พวกเราเป็นคนอย่างนั้นนะ

อย่างเรื่องหาทรัพย์สมบัติ สติกับสตังค์ บางคนบอกต้องเอา สตังค์ก่อน สตังค์ไม่มีสติก็ไม่มา แต่บางทีมีสตังค์ขาดสติ สตังค์สุดท้ายก็ทิ้งไว้กับโลก แต่ถ้าเราศึกษาสติ สติจะติดกับจิตไปตลอด มีสตังค์พันล้านบางทีปิดอบายไม่ได้นะ บางทีตายไปเกิดเป็นสัตว์นรก สัตว์เดรัจฉานก็มี แต่ถ้ามีสติ มันปิดอบายได้ ให้เห็นความสำคัญของธรรมะ จริงๆ ได้พูดไปครั้งหนึ่งแล้วว่า ความสำคัญของการพัฒนาจิต เห็นน้ำในแก้วไหม ผมเทน้ำชาใส่ไป (เศษหนึ่งส่วนแปด) จำภาพนี้ไว้นะ จะสอนแบบวิทยาศาสตร์ แล้วผมก็เทน้ำบริสุทธิ์ลงไป (เกือบเต็มแก้ว) สีเมื่อกี๊กับสีตอนนี้แตกต่างกันไหม เมื่อกี๊สีมันเข้มใช่ไหม ตอนนี้จางแล้ว ตอนที่เข้มคือชีวิตที่มันมืด มืด แต่พอเราเทน้ำบริสุทธิ์ใส่เข้าไป อันนี้คือจิตสว่าง มันทำให้กรรมไม่ดีที่เรารับผลอยู่นี่มันจาง มันจาง หลวงปู่ชาจึงเรียกว่า วิปัสสนาอยู่เหนือกรรม ปฏิบัติธรรมมันทำให้จางได้ เรียกว่ากรรมมัน dilution (เจือจาง) นี่คือความสำคัญของการสนใจธรรมะ แล้วธรรมะนี่เหมือนยา ไม่ใช่ยาทา เป็นยาฉีดเลย เวลาที่เรารับผลร้ายนั้นคือเจ้ากรรมนายเวรกำลังส่งผลเราอยู่ ถ้าเรานั่งสมาธิดี ส่งผลบุญให้เจ้ากรรมนายเวร เขาถอยไป บางทีโรคมะเร็งหายไปเลยก็มี มีเยอะลูกศิษย์ผม นั่งสมาธิแผ่ให้เจ้ากรรมนายเวร มันถึง มะเร็งหายไปหมอยังงง เราต้องทำเอง นี่เห็นไหม น้ำในแก้วนี้คือเหตุผล ว่าทำไมเราต้องสนใจธรรมะ ปฏิบัติธรรม ทำความดี ให้น้ำมันจาง เขาเรียกว่ามันจะแปรสภาพจากผลร้ายกลายเป็นดี แต่ต้องฉลาดด้วยนะ มีโยมคนหนึ่งไปปฏิบัติธรรมกับหลวงปู่ที่วัด ปรากฏว่าคืนนั้นไฟไหม้บ้าน ก็มาต่อว่าหลวงปู่ว่า ทำไมปฏิบัติธรรมช่วยอะไรไม่ได้เลย ไฟยังไหม้บ้าน หลวงปู่บอกว่าปฏิบัติธรรมไม่ได้ช่วยให้ไฟไม่ไหม้บ้านได้ ก็กรรมมันส่งผล แต่เขาลืมคิดไปอย่าง หากเขาไม่มาปฏิบัติธรรม คืนนั้นเขานอนอยู่ในบ้านนะ ไฟอาจคลอกตาย คนจะมองแต่ส่งออกไปข้างนอกลืมคิดถึงภายใน มันผ่อนหนักเป็นเบา อะไรดลใจให้เขามาปฏิบัติกับหลวงปู่ก็ไม่รู้นะ คนแก่และกลางคืนจะหนีทันหรือ การปฏิบัติธรรมอาจจะแก้กรรมไม่ได้ แต่ทำให้กรรมมันเบาๆ อย่าง

ลูกศิษย์ผมหลายคนดวงถึงฆาตจะต้องโดนรถชน แต่ก็แค่เฉี่ยวๆ เขาก็เห็นว่ามันเบา ถ้าเราปฏิบัติด้วยตัวเอง เราจะรู้ว่ามันไม่น่าเชื่อ มีอะไรแปลกๆ ถ้าเราทำจริงจะรู้จะเห็นว่า มีอะไรแปลกๆ เกิดขึ้นกับตัวเอง

วันนี้จะพูดถึง การพัฒนาจิต-ฝึกจิต ตามแนวทางพระพุทธเจ้าให้ฟังแบบสบายๆ นะ

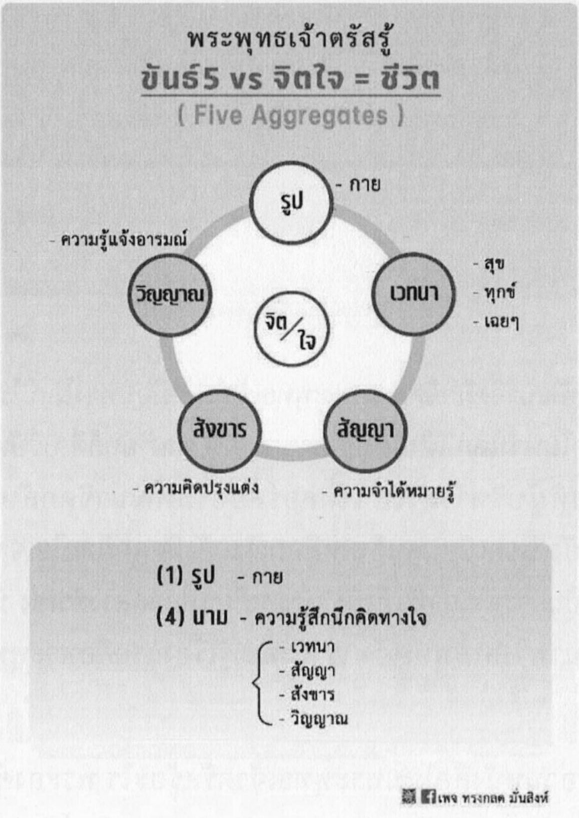



การพัฒนาจิตฝึกจิตตามพระพุทธเจ้าไม่เหมือนทางโลก ไม่เหมือนทางหลักจิตวิทยาในทางโลก เห็นไหมข้าราชการก็ดี พลเรือนก็ดี บริษัทห้างร้านก็ดี ไปเข้าคอร์สที่ผู้บริหารส่งไป เข้าคอร์สอบรมพัฒนาจิตกลับมาก็ยังโกงเหมือนเดิม ยังเบียดเบียนคนอื่นเหมือนเดิม ยังผิดลูกผิดเมียเขาเหมือนเดิม เพราะไม่ได้เป็นการพัฒนาที่แท้จริง เป็นเหมือนหลอกลวงตัวเอง ทีนี้ก่อนที่จะฝึกจิตตามแนวทางพระพุทธเจ้า เราจะต้องรู้เรื่องแรกคือพระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร

เคยอ่านหนังสือไหมพระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร พระองค์สอนฝึกจิตพัฒนาจิตอย่างไร ตลอด ๔๕ พระชนมพรรษา ของพระองค์ท่านหลังจากตรัสรู้แล้ว ท่านสอนคนให้พัฒนาจิตให้ฝึกจิตตลอด กระทั่งแม้วันสุดท้ายของพระชนม์ชีพ พระองค์ได้สอนพระสุภัททะเป็นพระองค์สุดท้าย ท่านมีหน้าที่สอนเพราะว่าท่านสั่งสมมาอย่างนั้น คือมาสอน อย่างผมก็คงสั่งสมมาที่จะสอนคน

เหมือนกัน อย่างมาสอนในครั้งนี้ก็รู้นะว่า จะมีคนบางกลุ่มตายแล้วไปไม่ดี เพราะว่าคิดไม่ดี แต่ก็เอาประโยชน์คนส่วนใหญ่เป็นหลัก เอาพวกเราส่วนใหญ่เป็นหลัก ก็เลยมาสอน

**พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร**




นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ที่ผมสอนมาตั้งแต่ครั้งที่ ๑ ถึงครั้งที่ ๕ พระพุทธเจ้าท่านรู้ความจริงของชีวิต ท่านรู้ว่าชีวิตประกอบไปด้วย ๒ ส่วนคือ จิตใจกับส่วนที่ไม่ใช่จิตใจ จิต กับ ใจ นี่อันเดียวกัน จิตภาษาบาลี ใจเป็น

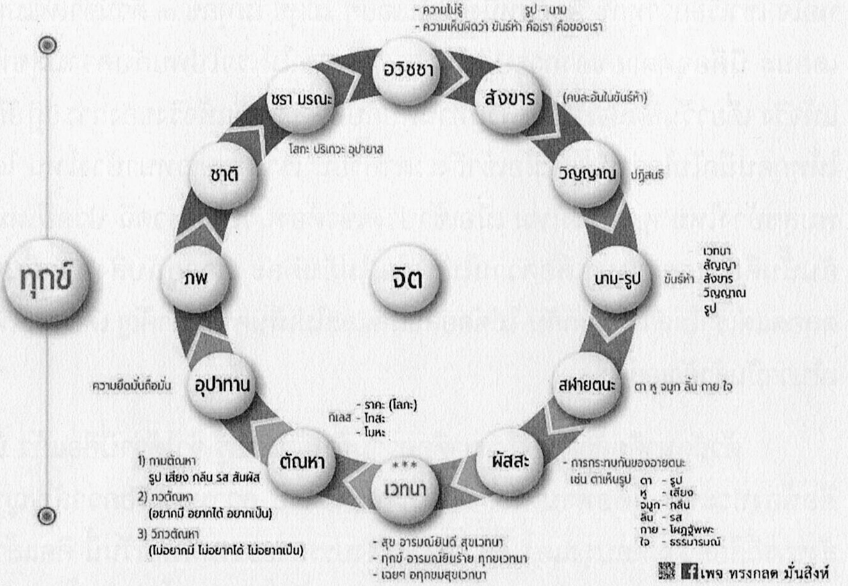
ภาษาไทย ท่านตรัสรู้ว่าชีวิตของเราประกอบไปด้วย ขันธ์ ๕ มี กาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สำหรับเวทนาไม่ได้หมายถึงความสงสารแต่หมายถึงความรู้สึก สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง อันนี้สำคัญมาก

ผมอยากจะให้ทุกคนนึกว่าตั้งแต่เช้าจนถึง ณ เวลานี้ ท่านได้เห็นความสุขบ้างไหม ความยินดีบ้างไหม ง่ายๆ คือเมื่อตอนกลางวัน ทานข้าวมื้ออร่อยเขาเรียกว่ามีความสุขแล้ว มีความยินดีแล้ว นี่เรียกว่า สุขเวทนา หรือใครชมแต่งตัวสวย นี่ก็เป็นเวทนาแล้ว ทำงานสำเร็จมีความสุข นี่คือเวทนาง่ายๆ ก็คือความสุขนี่แหละ ความยินดี ความพอใจ เรียกว่า สุขเวทนา เวลาถูกตำหนิ เมื่อเช้านั่งรถมา รถติด เครียดไหม อันนั้นคือความไม่ยินดี ความไม่พอใจ เขาเรียกว่าทุกข์ อีกอันหนึ่งคือมันเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ๓ ตัวนี้จำให้แม่นเลยนะ นี่คือจุดตายของการปฏิบัติ การที่จะทำให้เราไปพบกับความสุขที่แท้จริง เดี๋ยววันนี้ผมจะทำให้พวกท่านพบกับความสุขที่แท้จริงของการปฏิบัติ ให้ทุกคนนึกในใจว่าตั้งแต่เมื่อเช้าถึงเวลาบ่ายนี้ เราได้พบเวทนาบ้างไหม ได้พบสุขบ้างไหม ทุกข์บ้างไหม เมื่อเช้าปวดเข้าห้องน้ำไหม ปวดฉี่ ปวดอึไหม อันนั้นคือ ทุกขเวทนา คือความไม่พอใจ ไม่ยินดีล่ะ เราอยู่กับสิ่งพวกนี้มาตลอดแต่เราไม่สำเหนียกกัน ไม่ค่อยสัมผัสและไม่เห็นความสำคัญ เดี๋ยวจะให้เห็นว่ามันสำคัญอย่างไร

ตัวถัดมาคือสัญญา สัญญาคือความจำได้หมายรู้ จำได้ว่านี่คือแก้ว นี่คือห้องประชุม นี่คือท่าน ผอ. นี่คือท่านอาจารย์ ความจำเรียกว่าสัญญา สังขารก็คือความคิดปรุงแต่ง คิดว่าจะมาฟังบรรยายธรรมดีไหมวันนี้ คิดแล้วเห็นไหม ส่วนวิญญาณคือความรู้แจ้งในอารมณ์ วิญญาณนี้มันลึกซึ้งผมจะไม่ให้ความสำคัญมากในเบื้องต้นนะ แต่คราวที่แล้วก็พูดไปเยอะแล้วล่ะเพื่อให้มันปรากฏอยู่ในวิดีทัศน์เท่านั้นเอง

สรุปก็คือที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ก็คือ มีรูป มีนาม นามคือสิ่งที่เรามองไม่เห็น ก็คือความรู้สึกนึกคิด มีใครเห็นความคิดไหม หน้าตาเป็นอย่างไร ความจำเหมือนกัน หน้าตาเป็นอย่างไร ไม่เห็นหรอก มันไม่มีตัวตน แต่เรารู้สึกว่ามันมี นี่แหละเขาเรียกว่านาม ความรู้สึกนึกคิดทางใจ แล้วมีอีกอันที่อยู่นอกเหนือรูปกับนามที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ คือจิตใจที่อยู่ตรงกลางตามภาพข้างต้น ซึ่งทุกคนเข้าใจตรงนี้แล้วว่า ชีวิตประกอบไปด้วยขันธ์ ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร และจิตใจ นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ พระพุทธเจ้าเห็นว่าทั้งหมดมันออกมาจากจิตใจแค่นั้นเอง

## ปฏิจจสมุปบาท




พระพุทธเจ้าตรัสรู้ปฏิจจสมุปบาท สิ่งทั้งปวงออกมาจากจิต อวิชชาคือความไม่รู้ ความเห็นผิด เห็นว่ากายเราเป็นเรา เห็นความรู้สึกนึกคิดเป็นเราเป็นความเห็นผิด พอเห็นผิดมันก็ปรุงแต่งมาเป็นวิญญาณ วิญญาณที่มา

ปรุงแต่งเขาเรียกปฏิสนธิวิญญาณ (ตัวที่นำมาเกิด) แต่วิญญาณที่อยู่ในขันธ์ ๕ ก็คือตัวที่รับรู้อารมณ์ สังขารตัวบนไม่ใช่ความคิดปรุงแต่ง เป็นตัวปรุงแต่งวิญญาณออกมา ส่วนนามรูปมาจากจิตที่ปรุงแต่งออกมา เสร็จแล้ว รูปจะมีสฬายตนะ สฬา แปลว่า ๖ อายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีตาไว้เห็นรูป มีหูไว้ฟังเสียง มีจมูกไว้ดมกลิ่น มีลิ้นไว้สัมผัสรส มีกายไว้สัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง มีใจรับรู้อารมณ์ ผัสสะคือการกระทบ คือตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง หูได้ยินเสียงด่าเขาเรียกผัสสะ พอมีผัสสะแล้วจะมีเวทนา จริงๆ แล้วเวทนาสร้างไว้แล้วตั้งแต่ตอนต้น เวทนาทำหน้าที่ของมันเอง อย่างตาคนตายมองอะไรก็ไม่เกิดเวทนาแล้ว เพราะว่าทุกอย่างอยู่ที่ใจหมด

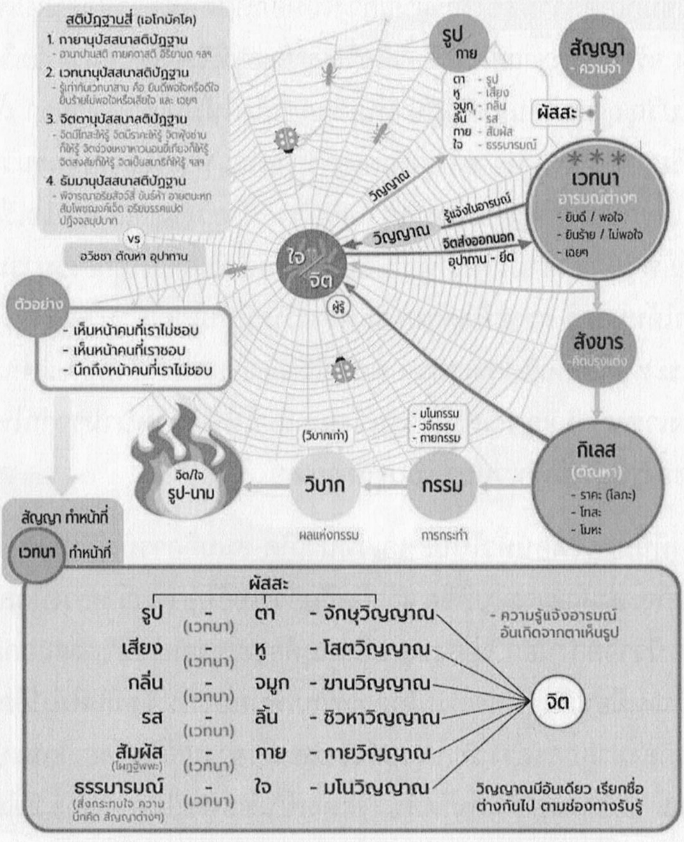
เวทนามี ๓ อย่างคือ มีความยินดีคือสุขเวทนา มีทุกข์คือไม่ยินดี ภาษาหลวงปู่ชาเรียกว่ายินร้าย คือทุกขเวทนา และเวทนาสุดท้าย เฉยๆ ๓ อย่างนี้ทุกคนรู้จักไหม ตอนสอบเข้ามหาวิทยาลัยได้รู้สึกอย่างไร ยินดีไหม ยินดีถูกไหม เหมือนผู้พิพากษาเวลาสอบผู้พิพากษาได้ยินดีไหม ข้าราชการก็เหมือนกันเวลาสอบข้าราชการได้เป็นอย่างไร ยินดีไหม เวลาขอย้ายแล้วไม่ได้ตามที่ขอ นั่นแหละเขาเรียกว่าความยินร้าย เจ้านายด่าก็ยินร้ายละ พวกเราพอหัวหน้าดุก็ไม่ยินดีถูกไหม เวลาคนด่าเราจะยินดีไหม ที่ผมเน้นตรงนี้เพราะมันคือจุดตาย เข้าใจว่าคงมีคนไปถามหลวงปู่ชาว่า ความสุข ความทุกข์ อารมณ์ยินดียินร้ายเป็นยังไงบ้าง หลวงปู่ชาก็เลยตอบแรงๆ ท่านบอกว่าหมายังไม่รู้จักอารมณ์ของมันเลย เวลามันหิว มันก็ครางหงิงๆๆๆ เวทนาคือตัวร้าย ความยินดียินร้าย ถ้าเราไม่รู้ทัน จิตก็เข้าไปจับแล้วไปปรุงแต่งก็เป็นตัณหา ตัณหาตัวนี้ไม่ใช่หมายถึงอารมณ์ทางเพศทางกามนะ นั่นเป็นแค่ส่วนหนึ่ง ตัณหามีกามตัณหาคือความยินดีใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ อยากเจอรูปสวยๆ คนสวยๆ อยากได้ยินเสียงเพราะๆ อยากได้กลิ่นหอมๆ อยากได้รสอร่อย อยากได้สัมผัสดีๆ ความร้อนไม่เอา อยากได้เย็นๆ นี่เรียกว่า

ตัณหา คือความอยาก คือภวตัณหา คือความอยากมี อยากได้ อยากเป็น เห็นเขาออกรถป้ายแดงยี่ห้อดีๆ เกิดความอยากมีขึ้นมา เห็นเกิดจากอะไร ผัสสะ ตาเห็นรูป เกิดเวทนา เกิดความยินดี พอเรายินดีเราก็อยากมีขึ้นมา ตอนที่อยากรู้ไหมจริงๆ มันทุกข์แล้วนะ จิตมันดิ้นรนแล้วนะ หรือพอมีใครด่าปุ๊บ หูได้ยินเสียงด่าเกิดความไม่ยินดี มันก็ปรุงแต่งวิภวตัณหาขึ้นมา คือความไม่อยากมี ไม่อยากได้ ไม่อยากเป็น ขึ้นมา ตรงที่ไม่อยากให้ใครด่า คนร่วมงานแย่ๆ ก็ไม่อยากได้ นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ในขณะจิตเดียว แต่พระองค์มาขยายให้ดูเท่านั้นเอง วิภวตัณหา ตรงนี้อีกภาษาเขาเรียกโทสะ คือความโกรธ มาจากเวทนา ภวตัณหาคือราคะ คือความอยากมีอยากได้อยากเป็น ราคะ ตรงนี้ไม่ได้หมายถึงเรื่องกามอย่างเดียวนะ

ทีนี้พอมีตัณหาก็เกิดอุปาทาน เกิดทุกข์ เห็นหรือยังว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้ปฏิจจสมุปบาท อันเดียวกับอริยสัจจ์ ๔ ท่านตรัสรู้เรื่องทุกข์ ท่านเห็นว่าพอมีภพ มีชาติ มีชรา มรณะ พอมีความแก่ ความเจ็บ ความตาย คร่ำครวญรำไรขึ้นมา ก็คือทุกข์ ทุกข์มาจากไหน มาจากตัณหา เหตุของทุกข์ สมุทัยก็คือตัณหา ถูกไหม นิโรธก็คือการดับทุกข์ คือดับตัณหา ดับความอยาก ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจต่างๆ เหล่านี้เป็นทุกข์ทั้งนั้น ทุกวันนี้เราอยู่กับทุกข์ แต่เราไม่รู้จักทุกข์ เพราะอยู่กับมันจนชิน สมุทัยจริงๆ มี ๓ ตัวนะ แต่เราย่อลงมาเหลือแค่ตัณหา อวิชชา อุปาทาน เหตุแห่งทุกข์นะ อวิชชาความเห็นผิด ตัณหาความอยาก อุปาทานความยึด นิโรธก็คือดับที่เหตุ ดับอวิชชา ดับตัณหา ดับอุปาทาน อันสุดท้ายคือมรรค ทางไปสู่การดับทุกข์ มรรคมีองค์ ๘ นี้คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนพระสาวก มีแค่นี้ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค รู้แค่นี้พอแล้วนะ ทีนี้พระพุทธเจ้าเอาสิ่งเหล่านี้มาจากไหน

# ขันธ์ห้า vs การฝึกจิต-พัฒนาจิต-อบรมจิต

## อารมณ์ - วิญญาณ - จิต




## ลายแทงพระนิพพาน

ขอให้จำภาพนี้ไปทั้งชีวิต นี่คือใยแมงมุม ตัวแมงมุมนี้คือจิตหรือใจ ตัวใยที่สอนไปครั้งก่อนคือวิญญาณ พออารมณ์มากระทบ ตัวใยก็สะเทือนมาที่จิต จิตก็ออกไปกินแมลง เห็นตรงเวทนา*ไหม ผมทำเครื่องหมาย * ใหญ่ไว้เลยนะ นี่ล่ะคือจุดตายที่ทำให้เราไม่พบความสุขที่แท้จริง ถ้าเราเข้าใจนะ

ไม่ว่าเราจะยากจนร่ำรวยขนาดไหน ก็จะมีความสุขเสมอกัน คือความสงบ เวทนามาจากไหน  ตาเห็นรูปเกิดเวทนา หูได้ยินเสียงก็เหมือนกันก็เกิดเวทนา เสียงคนชมก็เกิดความสุข วิญญาณก็วิ่งไปบอกที่จิต ที่เรียกชื่อกันไปเขาเรียกตามช่อง จริงๆ วิญญาณมีอันเดียวคือวิญญาณอยู่ที่จิต ถึงเรียกว่า จิตวิญญาณ แต่จิตกับวิญญาณก็คนละตัวกัน ทีนี้เรียกกันไปให้มันเข้าใจง่ายว่า ถ้ารู้แจ้งทางตาเรียกจักขุวิญญาณ ทางหูเรียกโสตวิญญาณ ทางจมูกเรียกฆานวิญญาณ ทางลิ้นเรียกชิวหาวิญญาณ ทางกายเรียกว่ากายวิญญาณ ทางใจเรียกมโนวิญญาณ ทางใจมาจากไหนรู้ไหม นอนไม่หลับทั้งคืนเขาเรียกธรรมารมณ์ก็คือความจำได้หมายรู้ ความคิดต่างๆ ระหว่างวัน ที่มันโผล่เข้ามากระทบใจ สิ่งดีเข้ามากระทบก็ยินดีเกิดสุขเวทนา พอสิ่งไม่ดีมากระทบก็เกิดทุกขเวทนา นี่คือที่มาของเวทนา วิญญาณเป็นตัวรู้แจ้งนะ เอาให้รู้ว่าเวทนามาจากไหนก็พอ ขวามือของรูปตรงนี้คือเวทนา เป็นจุดตายเลย

ทีนี้มาดูจิตคนทั่วไปนะพอเวทนาเกิด สมมติอารมณ์ยินดียินร้ายเกิด วิญญาณก็จะส่งสัญญาณไปที่จิต แล้วจิตมันก็วิ่งไปจับอารมณ์ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล เรียกตรงนี้ว่าจิตส่งนอก จิตส่งนอกเป็นสมุทัย ผลจากการที่จิตส่งนอกคือทุกข์ ท่านก็เห็นเหมือนกัน ผมมาตีแผ่ให้ดูว่าท่านเห็นอย่างไร จิตมันส่งไปยึด พอยึดเสร็จมันก็ลงมาลูกศรล่าง มันปรุงแต่งขึ้นละ ถ้าอารมณ์ยินร้ายเกิดจะปรุงแต่งเป็นโทสะ ถ้าอารมณ์ยินดีเกิดก็ปรุงแต่งเป็นราคะเป็นความอยากได้ขึ้นมา เห็นกระเป๋าหลุยส์ เกิดอารมณ์ยินดีขึ้น จิตก็เข้าไปยึดแล้วปรุงแต่งเป็นสังขาร ปรุงแต่งเป็นราคะอยากได้ขึ้นมาเป็นภวตัณหาแล้ว  ถ้าอารมณ์ยินร้ายเกิดมันปรุงแต่งเป็นโทสะ ก็ลงมือก่อกรรม อันแรกคือมโนกรรมก่อน คิดก่อนเรียกมโนกรรม แล้วก็วจีกรรมพูดออกมา กายกรรมก็คือลงมือกระทำ พอเสร็จแล้วก็มีวิบากตามมา วิบากคือผลแห่งกรรม

ผมจะให้ดูชีวิตจริงง่ายๆ เลย ผมเคยทำคดีอยู่คดีหนึ่ง วัยรุ่นเป็นคู่อริกัน เคยไม่ถูกกัน ทะเลาะกันมา มาเจอที่ร้านข้าวต้ม ไอ้นี่ก็เห็นหน้าก็จำได้ว่า ไอ้นี่เคยไม่ถูกกัน พอดีวันนั้นตัวเองพกปืนมา เดินเข้าไปเอาปืนยิงตู้มๆๆๆ ตาย เรื่องจบแค่นี้ ต่อมาก็ถูกจับติดคุก ดูนะว่าเกิดอะไรขึ้น พอตาเห็นรูป สัญญาตัวร้ายอีกตัว มันเคยจำว่าคนนี้เราไม่ชอบมัน พอตาเห็นรูปมีผัสสะ (ตา รูป จักขุวิญญาณทำงานพร้อมกัน เรียกว่าเกิดผัสสะ) ปั๊บ มันก็เกิดความยินร้ายขึ้น ไม่ชอบหน้ามัน เกิดอารมณ์ (ทุกขเวทนา) ขึ้นมาในขณะนั้น พอมีอารมณ์มันก็แจ้งไปที่จิต ว่าอารมณ์เกิดแล้วนะ จิตมันไม่รู้เท่าทันไงมันก็วิ่งไปยึด เกิดอารมณ์ยินร้ายปรุงแต่งมาเป็นโทสะ กูต้องยิงมึงล่ะวันนี้ นี่มโนกรรมเกิด วจีกรรมอาจจะมีการด่ากันเล็กน้อย กายกรรมคือควักปืนออกมายิง วิบากกรรมก็คือโดนจับติดคุก ทีนี้คนก็สงสัยว่าแล้วคนที่ทำชั่วด้วยอำนาจกิเลส แล้วทำไมยังไม่รับผลทันที เขาเรียกว่าวิบากเก่า คือกรรมดีมันมาส่งผลก่อนที่กรรมชั่วจะส่งผลในวันนั้น คนทั่วไปถึงพูดว่าทำชั่วได้ดี เพราะขณะที่ได้ดี วิบากกรรมเก่ามันมาส่งผลก่อนเหมือนระลอกคลื่น ทีนี้บางคนไม่เคยเจอหน้ากันมาเลยอยู่ดีๆ วันดีคืนดีมาเจอกัน ไม่ชอบหน้าขึ้นมา บางคนก็ชอบหน้ามาก เหมือนรู้จักกันมาก่อน ถ้าตอบทางวิทยาศาสตร์ไม่มีทางตอบได้ แต่ถ้าตอบวิชาพระพุทธเจ้าตอบได้ เพราะอะไร เพราะว่าคนเรามันไม่ได้เกิดมาตายชาติเดียว มันเกิดมานับชาติไม่ถ้วน คนที่เราเจอหน้าครั้งแรกแล้วเราไม่ชอบหน้าหมายความว่าเราเคยเจอกันมาก่อน เคยมีอะไรกันมาจิตมันก็เลยอาฆาตพยาบาทไว้ ตัวที่จำไม่ใช่ตานะมันคือจิต จิตมันจำไว้หมดเลย ไม่อย่างนั้นพระพุทธเจ้าจะระลึกชาติเป็นอเนกชาติได้อย่างไร ตัวความจำหรือ memory นี่นะมันจำไว้หมดเลยในจิต ใครเคยชอบไม่ชอบ เห็นหน้าแล้วไม่ถูกชะตา พอตาเห็นรูป สัญญาที่อยู่ที่จิตก็บอก ไม่ชอบหน้ามันเลยว่ะ ก็เกิดอารมณ์ยินร้ายขึ้น จิตไม่รู้เท่าทันก็ออกไปยึด ปรุงแต่งเป็นโทสะ ไปหาเรื่องกันแล้วลงมือก่อกรรม มันอธิบายได้หมดเลย

ตัวเวทนาคือตัวร้ายเพราะเราไม่รู้เท่าทันอารมณ์ พอไม่รู้ มันก็ปรุงแต่งเป็นกิเลส แค่นั้นเอง ขณะจิตเดียวมันไวมาก ไม่ถึงวินาทีด้วยซ้ำไป มันไวมาก แต่ถ้าเราเห็นธรรม สิ่งเหล่านี้มันจะขยาย เหมือนเราเอาแว่นขยายไปส่อง แล้วมันขยายออกมาให้เห็นภาพว่า อ้อ ภาพช้าๆ ของมัน (slow motion) เป็นอย่างนี้ กิเลสต่างๆ โทสะ ราคะ โมหะ ต่างๆ มาจากเวทนาทั้งนั้น เวทนาเกิดเพราะวิญญาณทำหน้าที่ นี่คือการทำงานของขันธ์ ๕ ครบเลยนะ กรรมก็คือกายลงมือทำ รูป เวทนา สัญญาความจำ สังขารการปรุงแต่ง วิญญาณคือตัวรู้ พระพุทธเจ้าเห็นสิ่งเหล่านี้นะ เห็นครบเลย พระพุทธเจ้าเห็นการทำงานของขันธ์ ๕ พระพุทธเจ้าเลยเอาตรงนี้มาสอนชาวโลก เมื่ออารมณ์ไม่ยินดีเกิดปั๊บ จิตเข้าไปยึด (ส่งนอก) ยึดก็คืออุปาทาน พอยึดเสร็จก็ปรุงแต่ง เป็นกิเลส เป็นกรรม เห็นตรงนี้ปั๊บพอไปอ่านหนังสือมันตรงเป๊ะเลยนะ อย่างปฏิจจสมุปบาท ตำราไหนๆ ผมก็ไม่เคยอ่าน เอาจากความจริงที่เห็นในจิตมาสอนพวกเรา

ทีนี้คืนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ท่านแยกสัญญา เวทนา สังขารออกไปจากจิตได้หมดแล้ว แต่ท่านก็สงสัยว่า ทำไมพระองค์ยังมีทุกข์อยู่ เหตุที่พระองค์มีทุกข์อยู่ เพราะพระองค์ส่งจิตออกนอกไปยึดว่า อารมณ์ เวทนาเป็นของพระองค์ท่าน นี่คืออวิชชาคือความไม่รู้จริง พอท่านเห็นว่าไม่ใช่ปั๊บ จิตก็ขาด ขาดเวทนา จิตก็กลับคืนสู่สภาพเดิมที่เรียกว่า ฐีติภูตังของหลวงปู่มั่น สุภัทโท จิตตรงนี้มันจะสงบ มีความสุขมาก นี่คือลายแทงพระนิพพาน แต่จริงๆ เราไม่ต้องถึงนิพพานหรอก เอาแค่เรารู้เวทนาตรงนี้ ไม่ไปส่งจิตจับหรือว่าปรุงแต่งให้เป็นโทสะนี่นะ เรารู้ตัวให้เร็วที่สุด แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว พระพุทธเจ้าเลยสอนปัญจวัคคีย์ว่า อารมณ์ทั้งปวง ทั้งยินดียินร้าย ไม่ควรเข้าไปข้องแวะเลย ก็คือไม่ควรส่งจิตออกนอก พระโกณฑัญญะเข้าใจเลยบรรลุธรรมเลย เพราะจิตท่านดึงกลับมาได้ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ แค่เรารู้เท่าทันอารมณ์นะ วันหนึ่งเราหยุดจิตส่งนอกสัก ๒-๓ ครั้ง จิตเราก็เริ่มสงบ เริ่มเย็น

แล้ว แต่ถ้าเราไม่รู้เท่าทัน ปล่อยให้มันปรุงแต่งขึ้นนะ โทสะร้อนนะ ตรงนี้มันร้อนมากนะ ผมขอบอก ถ้าเราสัมผัสความเย็นได้ไปนั่งใกล้ๆ คนที่โทสะแรงๆ ไอร้อนออกมาเลย ออกมาจากจิต จากสรรพางค์กาย ราคะแรง โลภะแรงก็เหมือนกัน ความโลภเยอะ เคยเจอไหม คนรวยเป็นพันล้านอยู่ใกล้นี่อยู่ไม่ได้เลยนะ มันร้อนออกมา กิเลสเป็นเครื่องเร่าร้อน ตัณหาเป็นเครื่องร้อนเครื่องทิ่มแทง วิบากผมทำเป็นรูปไฟ ไฟเผาไหม้อะไรก่อนรู้ไหม ใจเรามันรับก่อนเพื่อนเลย คนไปปล้น ไปฆ่า ไปยิงเขา ไปดูใจมันเถอะ มันอย่างกับไฟ คนที่โกงกินก็เหมือนกัน ไฟสุมอยู่ตลอดเวลา เป็นไฟโลภะน่ะ แต่เขาอยู่กับมันบางทีเขาไม่รู้สึกตัว เพราะอะไร เคยชิน ถ้าเราอยู่ใกล้คนที่กิเลสเยอะๆ ราคะ โทสะ โมหะ นะ เราจะรู้สึกร้อน เพราะไอร้อนมันออกมา แต่ถ้าเราอยู่ใกล้คนแบบนี้แล้วเราไม่ร้อนหมายความว่าไง เราก็เหมือนเขา เราก็ร้อนเหมือนเขา ถ้าเราเย็นนะ เรารู้เท่าทันอารมณ์ไม่ออกไปนะ ใจเราจะเย็น เราจะสัมผัสคนพวกนี้ได้เลย ผมก็ประสบนะบางทีนั่งรถไปกับคนรู้จัก ขนาดเปิดแอร์ ๑๘-๑๙ องศาในรถ ยังร้อนออกมาเลย เพราะกิเลสมันร้อน เรามาฝึกจิต พัฒนาจิต อบรมจิตเพื่อให้จิตเรามันเย็น พระพุทธเจ้าสอน นิพพานแปลว่าเย็น นิพพานแปลว่าสงบระงับ กิเลสระงับ ดับกิเลส นิโรธดับ กิเลสดับ จิตไม่ได้ดับนะจิตยังอยู่ แต่จิตมันเย็นแล้ว เอาแค่เรารู้เท่าทันอารมณ์พวกนี้นะ จิตเราเย็นลงเยอะแล้ว จิตเราพัฒนาเลย นี่คือการพัฒนาจิตที่แท้จริงในแนวของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าสอนอารมณ์ยินดีก็ไม่ควรข้องแวะ อารมณ์ยินร้ายก็ไม่ควรข้องแวะ อารมณ์ยินดีเกิดราคะก็เผาใจ ยินร้ายเกิดโทสะก็ยิ่งเผาใจหนัก เขาบอก โลภะเหมือนไฟสุมขอน โมหะเหมือนไฟในที่มืด โทสะเหมือนกองเพลิงใหญ่ๆ กิเลสทุกอย่างคือไฟหมด พระพุทธเจ้าสอนว่า อารมณ์ยินดีก็ไม่ควรข้องแวะ อารมณ์ยินร้ายก็ไม่ควรข้องแวะ จิต (แมงมุม) ก็จะกลับมาที่นี่ เวลามีอารมณ์ยินดีรู้เท่าทันจิตก็จะดึงกลับมาก่อน ก่อนที่มันจะไปปรุงแต่ง

โทสะ ราคะ ดักมันไว้ตรงนี้ รู้เท่าทันแล้วดึงกลับมาเสียก่อน ขอให้จำภาพนี้ไว้ก่อนจะเข้าไปสู่หัวใจสำคัญว่า ทำไมพระพุทธเจ้าจึงสอนอันนี้

คนที่มีความรู้ธรรมะอยู่เดิม ปฏิบัติธรรมมาเดิม วันนี้จะร้องอ้อเลย จำได้ไหม ที่ผมนำภาวนา ผมเอาแนวหลวงปู่ดูลย์มาสอนพวกเรา ที่ให้อยู่กับรู้ เพราะอะไร เพราะจิตหรือใจมันคือผู้รู้ รู้ตัวทั่วพร้อมมันอยู่ตรงนี้ วิญญาณก็มีลักษณะเดียวกันแต่ทำหน้าที่ต่างกัน ถึงบอกให้กลับมาอยู่กับความรู้สึกตัว อยู่กับตัวเอง พระพุทธเจ้าเห็นตรงนี้ เห็นกระบวนการตรงนี้ ท่านเอาไปใช้ทั้งชีวิตได้เลยนะ พระพุทธเจ้าก็เลยมาสอนสติ ส่วนใหญ่คนเราจะยินดีในรูป ติดรูปคนนั้นคนนี้ นายนั้นนายนี้ มันทำกับเราไม่ดีไว้ พระพุทธเจ้าก็เลยสอนให้พิจารณากาย ที่ผมสอนตอนแรกๆ ว่า กายเรานั้นประกอบไปด้วย ดิน น้ำ ไฟ ลม ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มันไม่มีสาระไม่มีแก่นสาร เพื่อจิตจะได้ไม่ออกไปยึดกาย จะได้กลับมาสู่ที่เดิม กลับบ้าน นี่คือบ้านที่แท้จริงอยู่ตรงนี้ (แมงมุม) แต่เราหลงทางไปไม่รู้กี่ล้านๆ กัป แล้วหาทางกลับบ้านกันไม่เจอ จนกระทั่งพระพุทธเจ้าตรัสรู้มาสอน พาเรากลับบ้าน มีพระรูปหนึ่งเขียนหนังสือพานิพพานกลับบ้าน แต่จริงๆ พานิพพานกลับบ้านไม่ได้หรอก ต้องหยุดใจก็จะพบนิพพาน จิตใจอยู่กับเราตลอดนะ แต่เราไม่เคยเห็นมันเลย มีอยู่ครั้งหนึ่งผมใส่หน้ากากอยู่ (ใส่ใต้คาง) หน้ากากอยู่กับผมไหม แต่ผมหาไม่เจอผมเดินทั่วห้องเลย หน้ากากผมอยู่ไหน จริงๆ มันอยู่กับตัวเรา แต่เราไม่เคยเห็นมันถูกไหม พอมีสติมันก็เห็น อ้อ มันอยู่ตรงนี้เอง นี่เหมือนกันใจมันอยู่กับเราตลอด หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี บอกว่าเหมือนหมวกอยู่บนหัวเรา เราสวมหมวกอยู่ตลอด บางทีเราลืมว่าเราสวมมัน ใจอยู่กับเราตลอดแต่เราไม่เคยพบ ใครที่พบจิตพบใจก็คือพบธรรม วิธีการพบจิตพบใจของพระพุทธเจ้าก็คือ สอนว่าพวกรูปต่างๆ กายต่าง ๆ ให้พิจารณาว่า มันไม่เที่ยงบ้าง ไม่ควรยึดมั่นบ้าง จะได้ไม่ไปยึดรูป จิตจะได้กลับบ้าน หรือท่านสอนอานาปานสติท่านก็สอนว่า

หายใจเข้าให้รู้ หายใจออกให้รู้ เพื่อให้จิตมาอยู่กับตัวรู้ (ตัวมันเอง) เขาเรียกว่าอานาปานสติ ส่วนการพิจารณากายเขาเรียกกายคตาสติ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้รู้สึกตัว เรียกอิริยาบถ อยู่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ยืนรู้สึกตัว เดินรู้สึกตัว นั่งรู้สึกตัว นอนรู้สึกตัว นั่นคือการดึงจิตกลับมาอยู่กับตัวรู้ พระพุทธเจ้าสอนเรียกว่าสติปัฏฐาน ๔ พระพุทธเจ้าท่านบัญญัติไว้เป็นทางเดียวเท่านั้น เอโกมัคโคที่จะไปละอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ทำความเห็นให้มันถูก จิตจะได้ไม่ส่งออกไป เมื่อใดที่เราเห็นว่าเวทนา อารมณ์เป็นของเรา จิตก็ยึดทันที แต่เมื่อใดที่เราเห็นว่าไม่ใช่ของเราจิตก็ผละ มันก็มีแค่นี้ วันหนึ่งมันก็จะรบกันอยู่แค่นี้ จำภาพนี้ไปทั้งชีวิตเลยนะ ภาพนี้จะป้องกันท่านไม่ให้ไปอบายภูมิได้ เวลาใกล้ตายท่านนึกถึงภาพนี้ มันป้องกันได้ยิ่งกว่ายันต์หลวงปู่ครูบาอาจารย์เสียอีก ยันต์ป้องกันเภทภัยทางโลกได้ แต่ตรงนี้จะป้องกันไปถึงโลกหน้าได้

ท่านก็สอนกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนามาจากไหน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือให้เห็นอารมณ์ตามจริง เห็นว่ามันเกิดแล้วก็ดับ ไม่ควรเข้าไปข้องแวะ ไม่ควรไปยึดมั่น นี่เขาเรียกเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ท่านก็เอามาสอนว่าอย่าไปยึดเวทนา ก็เลยเรียกว่าเวทนาสติปัฏฐาน คำว่าสติปัฏฐานนี่ก็คือเปลี่ยนที่อยู่ของใจให้เอาสติเป็นฐาน เป็นที่อยู่แทนเสีย คนอื่นจะแปลอย่างไรผมไม่รู้นะ แต่ผมแปลอย่างนี้ ปกติใจเราอยู่ยังไง อยู่กับเวทนา อยู่กับสัญญาความจำ อยู่กับอดีต อยู่กับการคิดปรุงแต่งอนาคต อยู่กับโทสะ ราคะ โลภะ โมหะ อยู่ไม่เป็นที่ไม่เป็นทาง พระพุทธเจ้าเลยสอนให้ดึงจิตมาอยู่กับสติ ก็เลยเรียกว่าสติปัฏฐาน ๔ มี ๔ อย่าง อันที่ ๓ คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ท่านสอนในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า จิตมีราคะก็ให้รู้ จิตมีโทสะก็ให้รู้ จิตสงสัยก็ให้รู้ จิตง่วงเหงาหาวนอนก็ให้รู้ ให้อยู่กับรู้ แม้กระทั่งจิตเป็นฌานก็ให้รู้ แสดงว่าฌานไม่ใช่ทางแน่นอน จิตมีโทสะ พอมีโทสะปั๊บ (ลูกศรสุดท้าย) ดึงจิตไปอยู่กับตัวมันเอง จิตคือตัวรู้ ท่านเอาตรงนี้มาสอน พอรู้ปั๊บ ตรงนี้ (ตัณหา)

จะดับไป จะเรียกว่าดึงหรือไม่ดึงก็ได้ แค่รู้ พอรู้สึกตัวขึ้นมา ถ้าคนมีกำลังสติดีๆ พอรู้สึกตัวขึ้นมาปั๊บ โทสะดับไปเลย นี้คือปิดอบายได้เลย ผมจะบอกให้ดูว่าทำไมปิดอบายได้ พระพุทธเจ้าตรัสรับรองไว้ เดี๋ยวจะมีภาพให้ดู ให้จิตมันอยู่กับรู้ ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ จิตมีราคะให้รู้ จิตมีโทสะให้รู้ จิตฟุ้งซ่านให้รู้ จิตง่วงเหงาหาวนอนให้รู้ จิตสงสัยก็ให้รู้ นี่จิตตานุปัสสนา เอาแค่ ๓ ตัวนี้นะ ถ้าเราทำ ๓ ตัวนี้นะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตมันจะตั้งมั่นขึ้นมาแล้วมันก็จะเห็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จะเห็นอริยสัจจ์ เห็นการทำงานของขันธ์ ๕ อย่างที่พระพุทธเจ้าเห็น เห็นว่าขันธ์ ๕ ออกมาจากจิต เห็นอายตนะ ๖ เห็นสัมโพชฌงค์ ๗ เห็นอริยมรรคมีองค์ ๘ เห็นปฏิจจสมุปบาท แล้วรู้ตัวว่าละสังโยชน์ตัวไหนได้บ้างแล้ว นี่คือธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันนี้ผมเอามาจากการปฏิบัติ พอเห็นตรงนี้ปั๊บ ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานคลี่คลายออกมา นี่แหละพระพุทธเจ้าท่านเห็นตรงนี้ก่อน แล้วท่านก็เอาเวทนามาพิจารณาว่าเมื่อใดที่เห็นผิด เห็นผิดว่ามันเป็นของเรา ท่านก็จะเกิดทุกข์ขึ้นมาทันที ท่านก็อ๋อ ทุกข์มันเกิดจากอวิชชา คือความเห็นผิดนี่เอง ท่านก็ละความเห็นผิด ตรงที่ท่านเห็นเวทนา สัญญา สังขารชัด ท่านจึงสามารถเจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานได้ในตอนท้าย

ในพุทธประวัติ พระพุทธเจ้าพอท่านบรรลุธรรม ท่านก็เอาปฏิจจสมุปบาทที่ท่านเห็นเวทนาต่างๆ มาพิจารณา แล้วท่านก็บรรลุอรหัตตผล ท่านเห็นก่อนระหว่างที่ท่านเห็น ท่านระลึกชาติได้มากมายเลย เขาเรียกว่าบุพเพนิวาสานุสติญาณ แล้วเห็นการเกิดการตายของสัตว์เรียกว่าจุตูปปาตญาณ มันตอบคำถามได้หมดเลย กิเลสมาจากไหน โทสะมาจากไหน กรรมมาจากไหน ทุกวันนี้เราทำกรรมกันตลอดเวลา กรรมอะไร มโนกรรมเพราะอะไร ดูภาพด้านล่าง บางครั้งตอนนอนเราปิดตาแล้ว ปิดทีวีหมดแล้ว

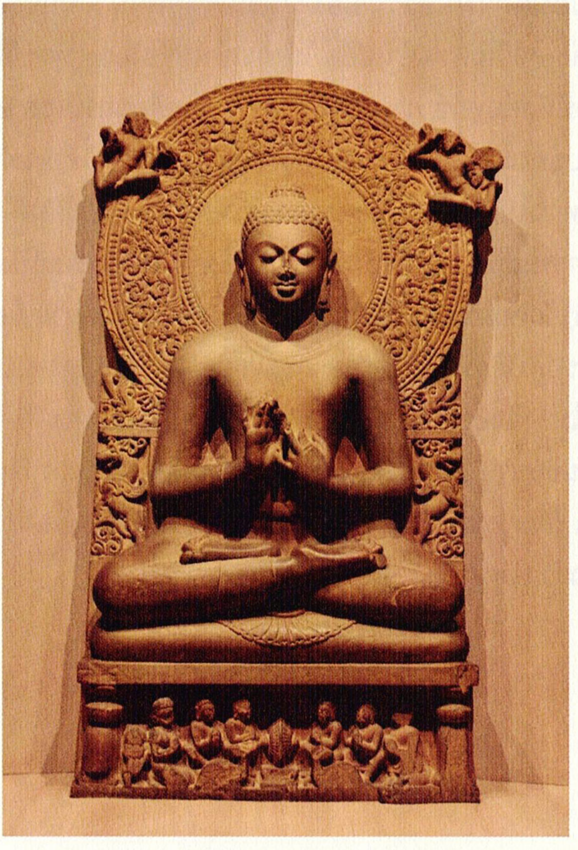
กลิ่นก็แทบจะไม่ได้กลิ่นแล้ว ลิ้นก็ไม่ต้องสัมผัสรสแล้ว กายก็อาจจะเย็นๆ สบายๆ แต่ตัวธรรมารมณ์มันทำงานอยู่ คนที่นอนไม่หลับเพราะอะไร ธรรมารมณ์คือพวกสัญญาความจำต่างๆ วิ่งเข้ามาในใจตลอดเวลา มาสัมผัสใจตลอดเวลา เกิดผัสสะตลอดเวลา ความนึกคิดต่างๆ มันสัมผัสใจตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นเช้าถึงก่อนนอนก็เกิดเวทนาตลอดเวลา ถ้าเราไม่รู้เท่าทันวิ่งตามมันไป ทั้งคืนนอนไม่หลับเลย ผัสสะมันมีตลอดเวลาโดยเฉพาะใจ เคยไปกราบพระป่ารูปหนึ่ง ท่านบอกว่า มาบวชอยู่วัดนี้ผัสสะไม่ค่อยมี ออกจากวัดมา ลูกศิษย์มีปัญญามากถามว่า ผัสสะมันมีตลอดเวลาไม่ใช่เหรอ เราก็โมทนาสาธุบอกกับลูกศิษย์ว่า ถูกแล้วผัสสะมันมีตลอดเวลา ตั้งแต่เช้าจนก่อนนอน ยิ่งก่อนนอน ตัวนี้ทำงานหนักมากเลย ธรรมารมณ์ เราไม่รู้ทันเราก็วิ่งตามเวทนาไปนะ นอนไม่หลับ ใจเราก็ร้อน ตื่นเช้ามาก็หน้าดำ เพราะเราปรุงแต่งกิเลสทั้งคืน คนที่รับผลของนโมกรรมก็คือใจ ดังที่หลวงพ่อพุทธทาสบอกว่า กลางคืนเป็นควันกลางวันเป็นไฟ กลางคืนเผาทั้งคืน กลางวันตาเปิดปากเปิด เอาล่ะ วันนี้ซัดคนนั้นสักหน่อย ก่อวจีกรรมละ ภาพนี้ลายแทงพระนิพพาน ถ่ายรูปเก็บไว้ มันอธิบายได้ทุกอย่างหมดเลย และมันอธิบายคำสอนของครูบาอาจารย์ได้ทั้งหมด ผมจะทิ้งช่วงให้ทุกคนได้จมดิ่งอยู่กับภาพนี้ให้มันจำให้มันเป็นสัญญาขันธ์ไปก่อน

ตัวเราจริงๆ อยู่ตรงนี้ (แมงมุม) จริงๆ เราคือจิต แต่ถามว่าจิตมาจากไหนไม่มีใครตอบได้ พระนาคเสนบอกว่าเหลือวิสัย แม้กระทั่งพระพุทธเจ้าก็เหลือวิสัยที่จะส่งญาณไปดูว่า จิตเรามาจากไหน รู้แต่ว่าจิตเรามันปรุงแต่งพวกนี้แล้วมันทำให้ทุกข์ เวลามีคนไปถามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็บอกว่า ตอนนี้ศรกำลังปักอกอยู่ เอาศรออกก่อน อย่าไปถามว่าศรมาจากไหน จะตายอยู่แล้วยังจะมาถามอีกว่า ศรที่ปักอกมาจากไหน ศรคืออะไร ความทุกข์จากการที่ส่งจิตออกนอก เวทนาคือตัวส่งจิตออกนอก มันคือจุดตายในการปฏิบัติ

ธรรม เห็นไหม ไม่ต้องไปนั่งหลับตาภาวนา ระหว่างวันเรามีอารมณ์ไหมล่ะ ที่ผมถามตั้งแต่เช้าถึง ณ บัดนี้ มีอารมณ์บ้างไหม มันมี แต่เราไม่รู้เท่าทันมัน เราก็ปล่อยให้มันเผาใจเราตลอดเวลา คนที่ถูกไฟเผาใจตลอดเวลาคิดดูว่าน่าสงสารไหม สงสารตัวเองเถอะ สงสารตัวเองบ้าง บางคนเผาตัวเองไม่พอไปเผาครอบครัวอีก กลับไปบ้านไปลงคนที่ครอบครัวอีก เขาเรียกว่าโง่ซ้ำซ้อนนะ ตัวเองโง่ไม่พอกลับไประบายกับที่บ้านอีก ตัวนี้ร้ายมาก ให้จำภาพนี้ไว้นะ เพราะภาพต่อไปจะมีภาพนี้เป็นบาทฐานตลอดเลย มีเวทนา มีตัวสัญญาเป็นตัวร้าย อย่างเช่นเรากินอาหารอร่อย เราก็จำไว้พอเราไปกินอีกทีรสชาติไม่เหมือนเดิม อารมณ์ยินร้ายก็เกิดแล้ว เพราะสัญญามันจำไว้ คนนี้เคยด่าเราไว้ พอเจอหน้าความยินร้ายก็เกิดขึ้น มีผัสสะแล้วตัวสัญญาก็ทำงานแล้วเกิดอารมณ์ยินร้าย อย่างญาติผมคนหนึ่งไปซื้อผ้า แล้วไปทะเลาะกับคนขายผ้า นี่คือเหตุการณ์ทั่วๆ ไป นอนอยู่บ้านก็สบายอยู่แล้ว ออกไปซื้อผ้าแล้วคนขายผ้าพูดจาไม่ดี ก็ทะเลาะกับเขา โมโหด่าเขา กลับมาบ้านทุกข์มากเลย เราก็บอกก็เดินออกไปหาเขาเองไม่ใช่เหรอ เราเดินไปหาเขาเอง คือเราเดินไปหาเขาเองไปหาอารมณ์เอง ถ้าเราอยู่บ้านเฉยๆ เราจะเจอคนนั้นใส่อารมณ์กับเราไหมก็ไม่ ทุกอย่างเกิดจากตัวเราทั้งนั้น พระพุทธเจ้าเห็นพวกนี้เลยมาสอนสติปัฏฐาน ๔ เพื่อแก้อารมณ์ ให้รู้เท่าทันไม่ส่งจิตออกนอกนะ

พูดถึงหลวงปู่ชาที่สอนเรื่องมะนาวเปรี้ยว เห็นไหมอารมณ์ยินร้ายก็คือมะนาวเปรี้ยว ถ้ามันอยู่ของมันเราก็อยู่ของเรา เราไม่ออกไปกินมัน มะนาวมันก็เปรี้ยวของมันแค่ตรงนั้น อารมณ์บูดก็เหมือนกัน อารมณ์บูดก็เหมือนอาหารบูด เรารู้ว่าอาหารบูดเราจะกินไหม ใครที่รู้ว่าอาหารบูดแล้วยังกินอยู่มีไหม ไม่มีใครกิน แล้วทำไมเรายังกินอารมณ์บูดกัน ธรรมะมีแค่นี้เอง ธรรมะเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่เรานี้ฝืนธรรมชาติ ของบูดของเน่าก็ไปกินมัน อาหาร

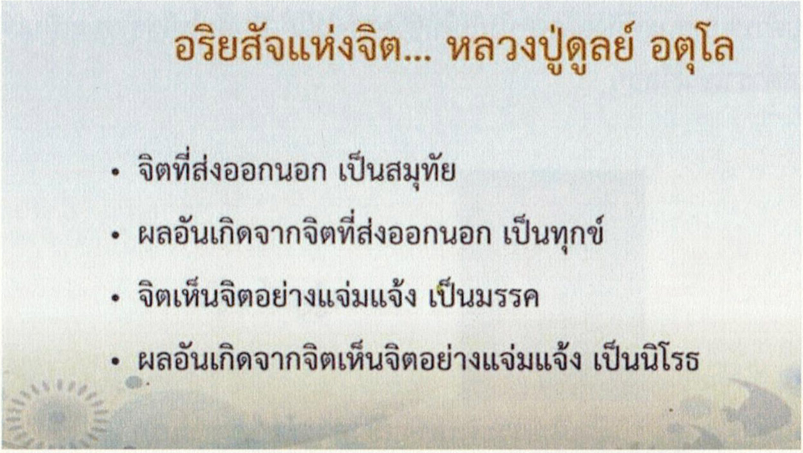
เสียเรากินไหมเราไม่กิน อารมณ์เสียทำไมเรากิน ทำไมเราส่งจิตไปกิน แล้วก็พลอยเศร้าหมองไปด้วย ถ้าตายตอนนั้นลงอบายภูมิแน่นอน



*ภาพพระปฐมเทศนา*

ให้จำภาพนี้นะ นี้คือภาพพระปฐมเทศนา ไม่ใช่ภาพนั่งสมาธินะ บางคนเข้าใจผิดคิดว่าเป็นภาพนั่งสมาธิ เป็นภาพที่พระพุทธเจ้าแสดงธรรมกัณฑ์แรกให้กับปัญจวัคคีย์ ที่เราเรียนมาว่าเป็นปฐมเทศนา ท่านสอนว่าอะไร ท่านไม่ได้สอนว่าตถาคตจะสอนเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ท่านสอนว่า ภิกษุ

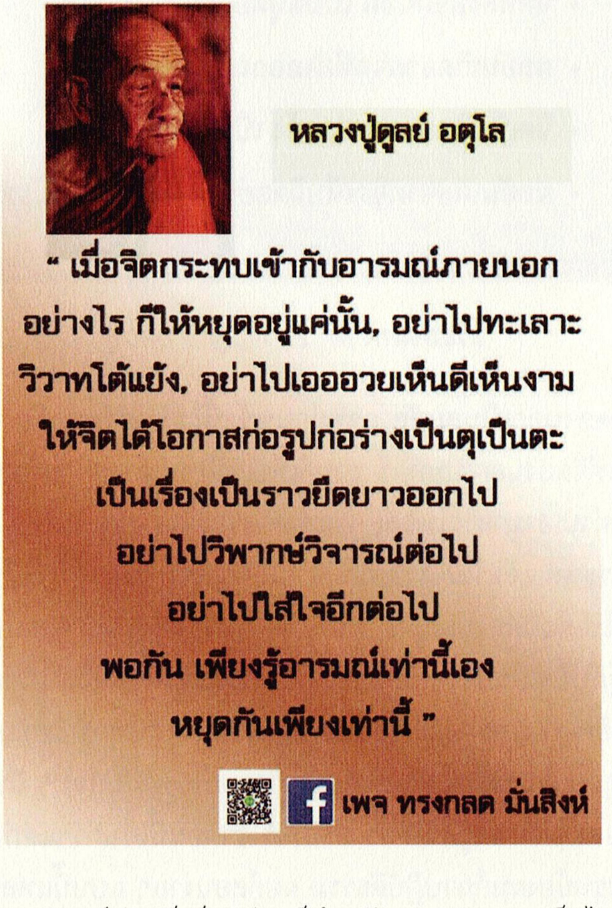
ทั้งหลายอารมณ์ ๒ ฝั่งไม่ควรเข้าไปยึด คือความสบายมือขวา ภาษาบาลีเรียกว่า กามสุขัลลิกานุโยค ปล่อยใจไปตามความสุขความสบาย ปล่อยใจไปตามอารมณ์ยินดีต่างๆ อารมณ์ยินร้ายมือซ้ายหักนิ้ว ทุกข์ไหม อันนี้คือทุกขเวทนาล่ะ สุขก็ไม่ควรเข้าไปยึด ไม่ควรเข้าไปข้องแวะ ทุกข์ก็ไม่ควรเข้าไปข้องแวะ มือที่หักคือทุกข์ ภาษาบาลีเรียกว่า อัตตกิลมถานุโยค ๒ ทางนี้ภิกษุไม่ควรเข้าไปข้องแวะ ท่านสอนแค่นี้ ท่านไม่ได้สอนว่านี้คือเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ท่านไม่ได้พูดเลย ท่านบอกแต่เพียงว่าอารมณ์ยินดีไม่ควรเข้าไปข้องแวะ อารมณ์ยินร้ายก็ไม่ควรเข้าไปข้องแวะ อารมณ์ยินดีรู้จักไหม ปัญจวัคคีย์ก็รู้จักเหมือนเรา อารมณ์ยินร้ายเราก็รู้จัก ที่ผมถามเมื่อกี้ เราก็รู้จักแค่นี้เอง การปฏิบัติธรรมไม่ได้ยุ่งยากอะไรเลย แต่เราไม่ใส่ใจมันเองเพียงแค่เรารู้เท่าทันไม่ส่งจิตออกไปข้องแวะ ตรงกลางนี้คือวงกลมนะ คือจิตเป็นกลาง จิตก็จะตั้งมั่นขึ้นมา การไม่ข้องแวะทั้ง ๒ ฝั่งให้เดินสายกลาง จิตเราก็จะสงบอยู่ตรงนี้เอง ก็จะบรรลุธรรม พระพุทธเจ้าสอนกัณฑ์แรกเรื่องเวทนา เพราะท่านเห็นแล้วว่า เวทนาคือตัวร้าย




*อริยสัจแห่งจิต หลวงปู่ดูลย์ อตุโล*

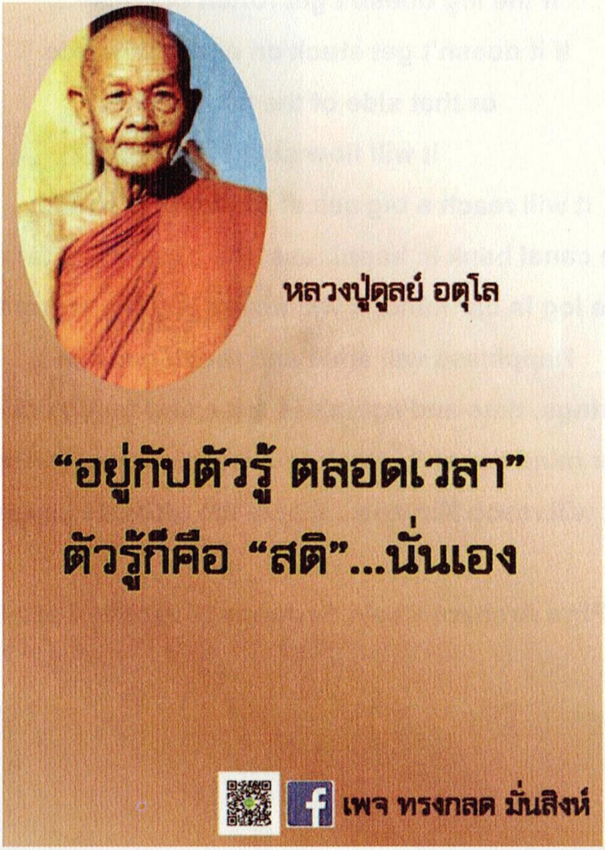
จิตส่งนอกเป็นสมุทัย ภาพก่อนหน้านี้ไง จิตส่งนอกคือ จิตวิ่งไปหาเวทนา ผลที่จิตส่งนอกเป็นทุกข์ ท่านก็เห็นเหมือนที่พระพุทธเจ้าเห็น ท่านถึงบอกได้ไง ท่านเอามาจากไหนล่ะ ท่านบอกอริยสัจแห่งจิตเห็นไหม ท่านเอามาจากสิ่งที่พระพุทธเจ้าเห็น ภาพเมื่อกี้หายไปจากใจหรือยัง จำให้ได้นะ ลูกศรที่ ๓ วิ่งออกไป คือจิตส่งนอก จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งหมายความว่าไง ดึงจิตกลับมาอยู่กับจิตเป็นมรรค ผลของมันคือการดับทุกข์ พอจิตไม่ไปส่งนอก จิตมันก็ไม่ไปยึดเวทนาอารมณ์ จิตมันก็นิโรธเรียกว่าดับทุกข์ เอาแค่ไม่ต้องถึงขนาดดับทุกข์ แค่เรารู้เท่าทันอารมณ์ไม่วิ่งออกไปหามันบ่อยๆ นี่นะ จิตเราก็จะเริ่มเย็นลงๆ จนเรารู้สึกได้ว่า ทำไมจิตเราตอนนี้เย็นกว่าแต่ก่อนเยอะ มีผู้หญิงเป็นรุ่นน้องผมก็มาปฏิบัติธรรม ผมก็สอนง่ายๆ แบบนี้แหละ เขาก็เอาไปใช้ แล้วมาเล่าให้ฟังว่า เขาเย็นลงเยอะจนกระทั่งสามีเขายังสงสัยว่าหนูไปทำอะไรมา แต่ก่อนนี้หนูร้ายมาก หนูก็บอกว่าหนูปฏิบัติตามแนวทางที่พี่สอน สามีก็เลยสนใจ นี่เอาไปใช้ได้ในชีวิตจริงนะ ธรรมะเรียนแล้วไม่ใช่ว่าเก็บเอาไว้

ในตำรา ธรรมะที่ฟังแล้วเอาไปใช้ในชีวิตจริงไม่ได้ อันนั้นไม่ใช่ธรรมะเป็นเพียงแค่ตำราเอาไว้สอบ

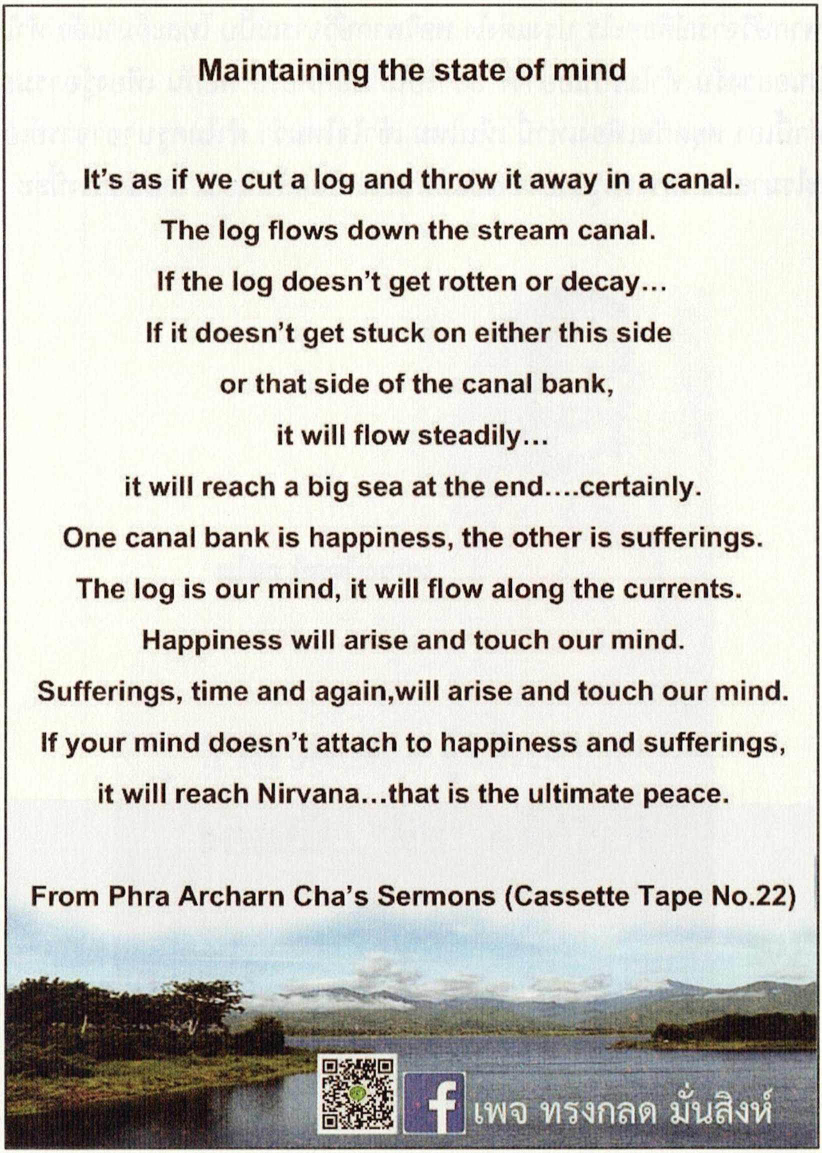



หลวงปู่ดูลย์ท่านก็เห็น ท่านก็ดึงกลับมา ตามภาพเห็นไหม เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์ภายนอกอย่างไรก็ปล่อยให้หยุดอยู่แค่นั้น ไม่ส่งนอก อย่าไปทะเลาะวิวาทโต้แย้ง อย่าไปเอออวยเห็นดีเห็นงาม ให้จิตได้โอกาสก่อรูปก่อร่างเป็นตุเป็นตะ เป็นเรื่องเป็นราวยืดยาวออกไป อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์

วิพากษ์วิจารณ์คืออะไร ปรุงแต่งไง พอวิพากษ์วิจารณ์ปั๊บ โทสะก็มาแล้ว ทำไมเป็นอย่างงั้น ทำไมเป็นอย่างงี้ อย่าไปใส่ใจอีกต่อไป พอกัน เพียงรู้อารมณ์เท่านี้เอง หยุดกันเพียงเท่านี้ เห็นไหม เข้าใจไหมว่า ทำไมครูบาอาจารย์เอาอะไรมาสอน เพราะครูบาอาจารย์แท้ท่านจะเห็นแล้วก็เอามาสอนอย่างนี้ล่ะ




ภาพนี้ผมเอามาสอนบ่อย อยู่กับตัวรู้ตลอดเวลา ตัวรู้ก็คือ สติ ให้จิตอยู่กับจิตตลอดเวลา ไม่ไปอยู่กับอารมณ์




Maintaining the state of mind (การรักษาจิต)

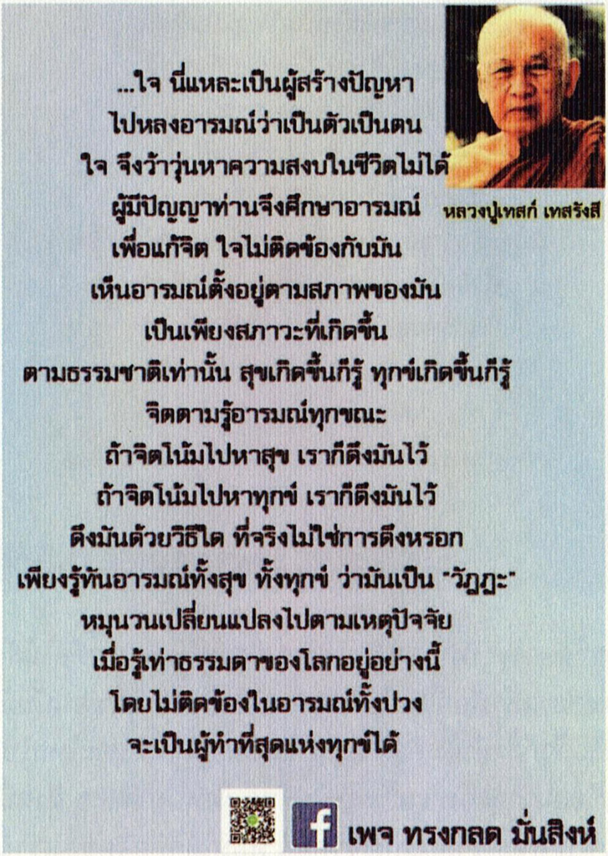
## การรักษาจิต

**เปรียบประหนึ่งว่า เราตัดไม้สักท่อนหนึ่งเอาทิ้งลงในคลอง**
**แล้วมันก็ไหลไปในคลองนั้น**
**ถ้าท่อนไม้ท่อนนั้นมันไม่ผุแล้วมันก็ไม่เน่าฟัง**
**และก็ว่ามันไม่ติดอยู่ฝั่งโน้น ไม่ติดอยู่ฝั่งนี้**
**มันก็ไหลไปตามคลองเรื่อยๆ ไป**
**เชื่อแน่ว่าจะถึงทะเลใหญ่เป็นที่สุด**
**ฝั่งหนึ่งก็คือสุข ฝั่งหนึ่งก็คือทุกข์**
**ท่อนไม้ก็คือจิตของเรานี่เอง**
**มันจะไหลไปตามกระแสแห่งน้ำ**
**มันจะมีความสุขเกิดขึ้นมากระทบ**
**มันจะมีความทุกข์เกิดขึ้นมากระทบอยู่บ่อยครั้ง**
**ถ้าจิตใจของเรานั้นไม่ไปยึดมั่นถือมั่น**
**ในความสุขและความทุกข์อันนั้นแล้ว**
**จิตใจของเราก็จะถึงกระแสของพระนิพพาน**
**คือ ความสงบ ระงับ**
**จากเทปพระธรรมเทศนาของหลวงปู่ชา ม้วนที่ ๒๒**

**เพจ ทรงกลด มั่นสิงห์**

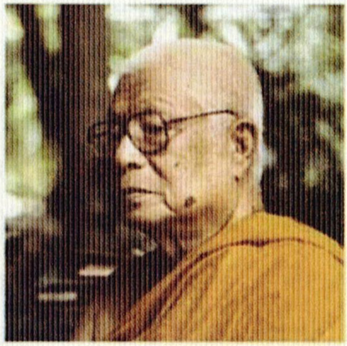
การรักษาจิต ที่หลวงปู่ชาเปรียบประหนึ่งว่า เราตัดไม้สักท่อนหนึ่งเอาทิ้งลงในคลองแล้วมันก็ไหลไปในคลองนั้น ถ้าท่อนไม้ท่อนนั้นมันไม่ผุแล้วมันไม่เน่าพังแล้วก็ว่ามันไม่ติดฝั่งโน้น ไม่ติดอยู่ฝั่งนี้มันจะไหลไปตามคลองเรื่อยๆ ไป เชื่อแน่ว่าจะถึงทะเลใหญ่เป็นที่สุด ฝั่งหนึ่งก็คือสุข ฝั่งหนึ่งก็คือทุกข์ อันเดียวกับพระพุทธเจ้าสอนปัญจวัคคีย์ ท่อนไม้ก็คือจิตของเรานี้เองมันจะไหลไปตามกระแสน้ำ มันจะมีความสุขเกิดขึ้นมากระทบ มันจะมีความทุกข์เกิดขึ้นมากระทบอยู่บ่อยครั้ง ถ้าจิตใจของเราไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในความสุข

และความทุกข์อันนั้นแล้ว จิตใจของเราก็จะถึงกระแสของพระนิพพานคือความสงบระงับ คือยังไม่ต้องถึงพระนิพพานหรอก แค่ถึงกระแสมันก็เยือกเย็นแล้ว หนังสือเล่มนี้ว่าจะถึงกระแสธรรม ชื่อหนังสือมาจากไหนรู้ไหม มันออกมาจากจิตของเรา กระแสธรรมกระแสนิพพานแค่กระแสธรรมมันก็เย็นแล้ว เราไม่ต้องถึงพระนิพพาน เอาแค่จิตถึงกระแสคือความเยือกเย็น แค่นี้เราก็มีความสุขมากมายกว่าเศรษฐีร้อยล้านพันล้านแล้ว




ภาพนี้หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี เห็นไหมพระอริยะท่านสอนเหมือนกัน ใจนี่แหละเป็นผู้สร้างปัญหา ไปหลงอารมณ์ว่าเป็นตัวเป็นตน ใจจึงว้าวุ่นหา

ความสงบในชีวิตไม่ได้ ผู้มีปัญญาท่านจึงศึกษาอารมณ์เพื่อแก้จิตใจไม่ไปติดข้องกับมัน คืออะไร คือไม่ส่งจิตออกนอก เห็นอารมณ์ตั้งอยู่ตามสภาพของมันเป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเท่านั้น ท่านก็สอนเท่านี้ อารมณ์เราก็เห็นแล้ว ความยินดียินร้าย เราก็เห็นแล้ว พอใจไม่พอใจเราอยู่กับมันตลอดเวลา สุขเกิดขึ้นก็รู้ ทุกข์เกิดขึ้นก็รู้ จิตตามรู้อารมณ์ทุกขณะ ถ้าจิตโน้มไปหาสุขเราก็ดึงมันไว้ ถ้าจิตโน้มไปหาทุกข์เราก็ดึงมันไว้ ดึงมันด้วยวิธีใด ที่จริงไม่ใช่การดึงหรอก เพียงรู้เท่าทันอารมณ์ทั้งสุขและทุกข์ว่ามันเป็นวัฏฏะหมุนวนเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย เมื่อรู้เท่าธรรมดาของโลกอยู่อย่างนี้ โดยไม่ติดข้องในอารมณ์ทั้งปวงจะเป็นผู้ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เราไม่ต้องไปถึงขนาดนั้นหรอก แค่รู้เท่าทันจิตเราก็เย็นโดยธรรมชาติ สมาธิมันมาเองไม่ใช่ไปนั่งเข้าฌานบริกรรม ไม่ใช่อย่างนั้น นี่ผมกล้าพูดได้เลยจากประสบการณ์ตัวเองและที่เห็นครูบาอาจารย์ท่านสอน ท่านไม่ได้สอนอะไรยากเย็นเลย

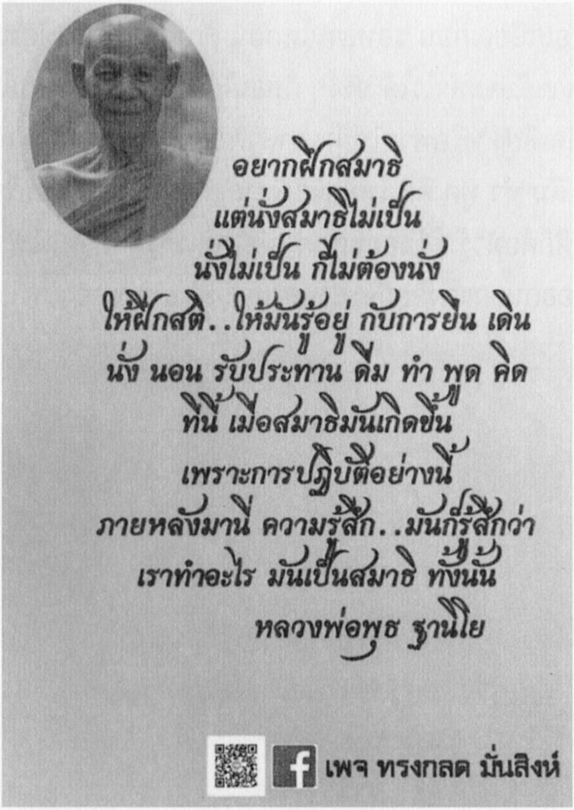


"ไม่มีอะไร
จะเป็น...
เครื่องคุ้มกัน
มากเท่ากับ...
"สติ"

พุทธทาสภิกขุ

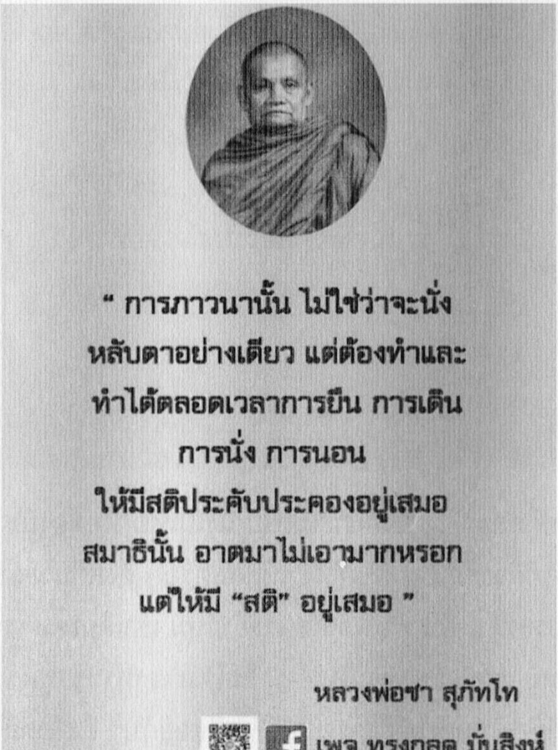
เพจ ทรงกลด มั่นสิงห์

ไม่มีอะไรจะเป็นเครื่องคุ้มกันมากเท่ากับสติ เห็นไหม สติจะคุ้มกันเรา ไม่ให้วิ่งหาอารมณ์ สติเป็นเครื่องกางกั้นจิตจากอารมณ์นิวรณ์



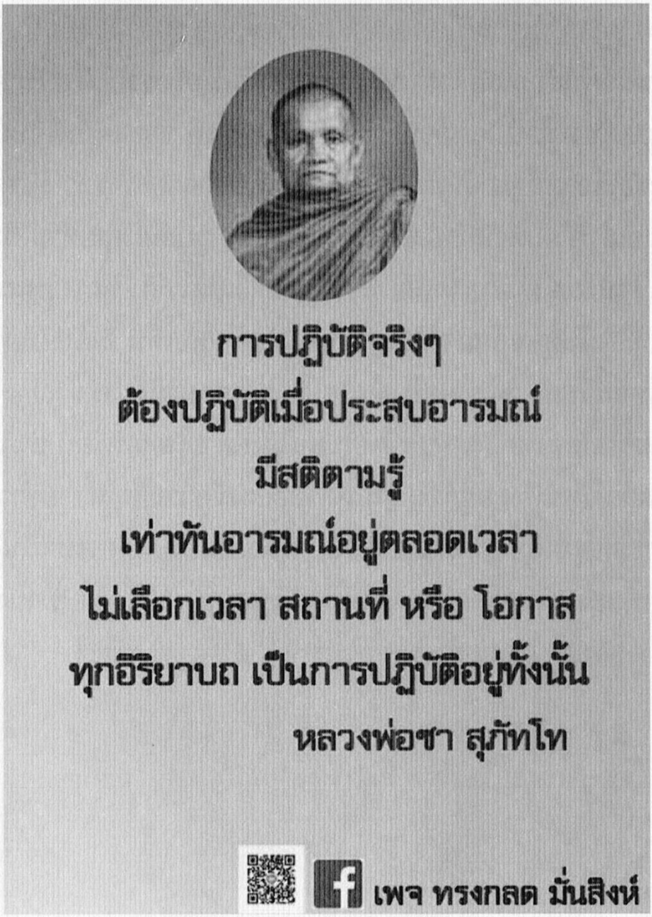

อยากฝึกสมาธิแต่นั่งสมาธิไม่เป็น นั่งไม่เป็นก็ไม่ต้องนั่ง เห็นไหม เห็นหรือยังว่า ปฏิบัติธรรมเป็นเป็นยังไง ให้ฝึกสติรู้อยู่ ดึงสติมาอยู่กับรู้ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด เรายืนไหม เราเดินไหม เรานั่งไหมใน ๑ วัน เรานอนไหม เรารับประทานไหม เราดื่มไหม เราทำ เราพูด เราคิดไหม เราก็ทำตลอด ไม่ต้องไปหลับตา ให้มันรู้อยู่ พอจิตอยู่กับรู้ ดึงจิตกลับมาหาตัวมันเองได้ สมาธิก็จะเกิดขึ้นเพราะการปฏิบัติอย่างนี้ ภายหลังมาก็จะรู้สึกว่า เราทำอะไร มันก็เป็นสมาธิทั้งนั้น อันนี้มันทำได้จริงๆ ผมยืนยัน เพราะว่ามันเกิดกับสภาวะจิตของเราขณะนี้ ไม่มีเวลานั่งสมาธิ บางคนอ้างไม่มีเวลานั่งสมาธิ รอเกษียณก่อน พอเกษียณเสร็จมีหลาน รอหลานโตก่อน ตายพอดี เห็นมา

เยอะ เดี๋ยวรอเกษียณก่อน รอหลานโตก่อน สักพักนอนติดเตียงแล้ว มือขยับไม่ได้ ได้แต่ตาขยับจะทำไรได้ จริงๆ ก็สอนได้อยู่ แต่ถ้าพื้นฐานไม่มีก็ยากนะ พวกที่นอนติดเตียง หรือพวกไม่มีเวลาสวดมนต์ ให้ฝึกสติ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูด คิด ให้มีสติรู้ตัวตลอดเวลา นั่นแหละคือการภาวนาอย่างยอด สติก็คือตัวรู้ รู้ตัวอยู่ตลอด เมื่อใดที่เรารู้ตัวอยู่ตลอด เมื่อนั้นมีสติ จิตก็จะไม่ส่งออกนอกแล้วจิตก็จะสงบลงเองนะ มันจะค่อยๆ สงบด้วยปัญญา

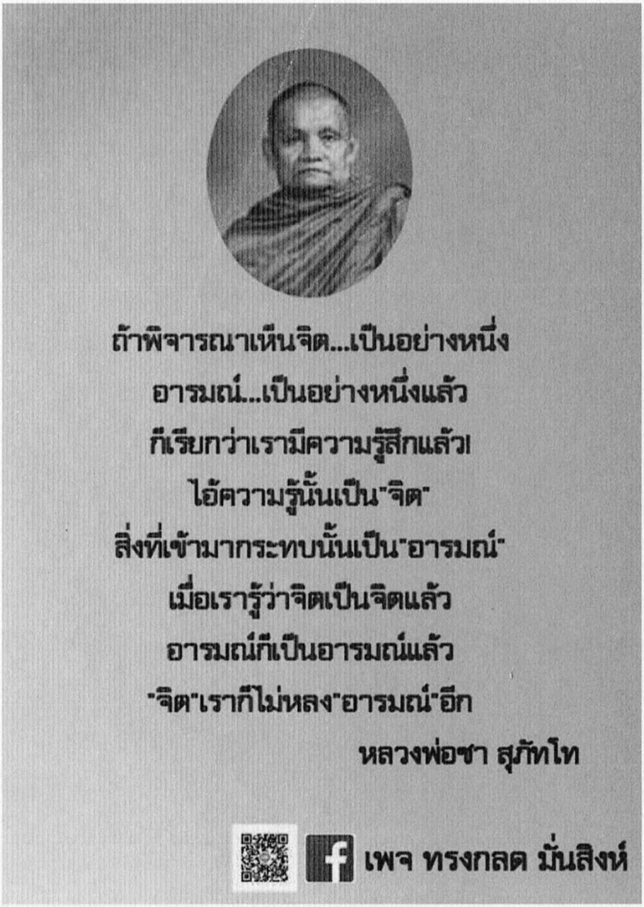



การภาวนานั้นไม่ใช่ว่าจะนั่งหลับตาอย่างเดียว แต่ต้องทำและทำได้ตลอดเวลา การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ให้มีสติประคับประคองอยู่เสมอ สมาธินั้น อาตมาไม่เอามากหรอก แต่ให้มีสติอยู่เสมอ จริงๆ ผมไม่อยากให้เน้น

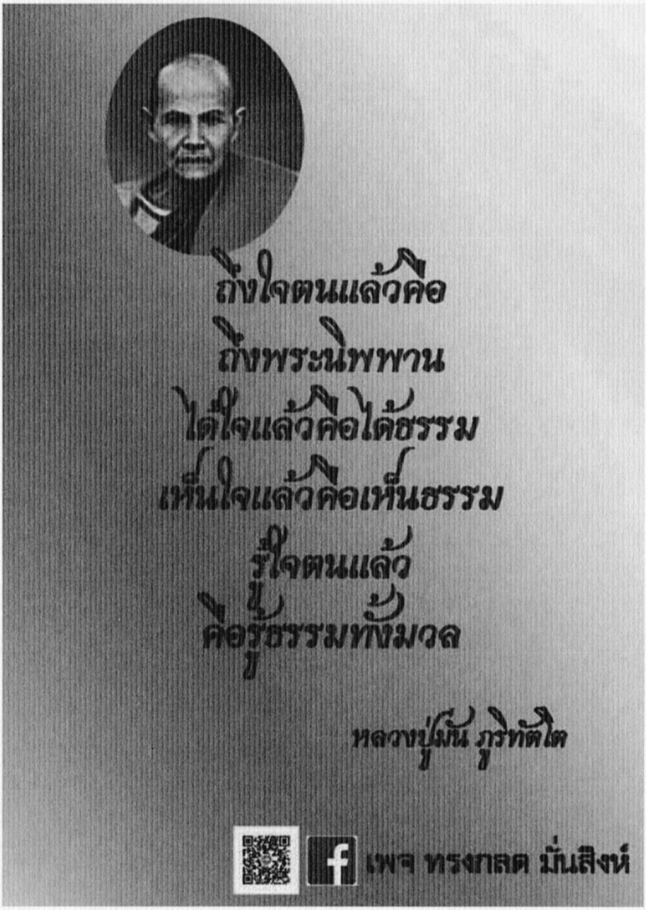
สมาธิมาก อยากให้เอาสติโดยเฉพาะในการทำงาน อยากให้มีสติ คู่ความมาติดต่อที่หน้าศูนย์อะไรต่างๆ เหล่านี้ ขาดสติเมื่อไหร่พังเมื่อนั้น จำไว้เลยอารมณ์วูบเดียวเท่านั้น เคยเล่าให้ฟังไหม มีอยู่คดี ชายแก่มีเพื่อนบ้านเลี้ยงสุนัขแล้วชอบเอาสุนัขมาอึหน้าบ้าน ลุงแกก็เตือนหลายครั้งแล้ว มีอยู่วันหนึ่งก็มาอึอีก แกเล่าให้ผมฟังหน้าบัลลังก์ว่า แค่อารมณ์วูบเดียวเลยท่าน กว่าจะรู้ตัวหมอนั่นเกือบตาย มันไวมากเลย พอเห็นหมาอึเกิดไรขึ้น ทุกขเวทนา อารมณ์ยินร้าย เพราะไม่ชอบอึหมา สัญญามันจำไว้แล้ว พอเห็น จิตไปจับอารมณ์ยินร้ายเกิดโทสะขึ้นมา วิ่งเข้าไปในบ้านหยิบปืนออกมายิงประมาณ ๕ นัด ดีว่าเขาไม่ตาย แต่ก็พยายามฆ่า สุดท้ายไม่แน่ใจไปตายในคุกหรือเปล่า เพราะแกอายุมากแล้ว แทนที่จะอยู่กับลูกกับหลานอย่างมีความสุข หลายข่าวที่เกิดขึ้นเพราะอารมณ์วูบเดียว เกิดจากกระบวนการเมื่อกี้นิดเดียวเท่านั้น ขณะจิตเดียวเท่านั้นเอง สตินี้สำคัญมากนะให้มีสติอยู่เสมอ จะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจในการกระทำของเรา เพราะว่าขาดสติ




การปฏิบัติจริงๆ ต้องปฏิบัติเมื่อประสบอารมณ์ มีสติตามรู้เท่าทันอารมณ์ตลอดเวลา ไม่เลือกเวลา สถานที่ หรือ โอกาส ทุกอิริยาบถ เป็นการปฏิบัติอยู่ทั้งนั้น เวลามีอารมณ์นั่นคือเวลาปฏิบัติธรรม ไม่ใช่หนีอารมณ์ไปหาอะไรกิน ไปหาขนมกิน ไม่ใช่อย่างนั้น ตอนมีอารมณ์ดูมันเถอะ ถ้าเราดูมันเดี๋ยวมันก็ดับไป




ถ้าพิจารณาเห็นจิตเป็นอย่างหนึ่ง อารมณ์เป็นอย่างหนึ่งแล้ว เรียกว่ามีความรู้สึกแล้ว ความรู้สึกนั่นแหละเป็นจิต จำภาพแมงมุมได้ไหม ภาพแมงมุมที่อยู่ตรงกลางนั่นคือจิต สิ่งที่เข้ามากระทบนั้นเรียกอารมณ์เมื่อเรารู้ว่าจิตเป็นจิต อารมณ์เป็นอารมณ์แล้ว จิตเราก็ไม่หลงอารมณ์ เห็นไหมสอนเหมือนพระพุทธเจ้าเลย เห็นไหม จิตเราก็ไม่หลงติดกับอารมณ์ ที่เรามีเหตุมีเรื่องอยู่ทุกวันนี้ เพราะเราไปหลงอารมณ์ อารมณ์รัก อารมณ์ชัง หลงมันตลอด




ถึงใจตนแล้วคือถึงพระนิพพานได้ใจคือได้ธรรม เห็นใจคือเห็นธรรมรู้ใจตนคือรู้ธรรมทั้งมวล ถึงใจคืออะไรจิตมันดึงกลับมาอยู่กับจิตได้แล้ว แมงมุมกลับบ้านของมันแล้ว ได้ใจก็คือพบใจ ได้ธรรม อันเดียวกัน

ส่วนการปฏิบัติเบื้องต้นที่ผมสอนลูกศิษย์ มีดังนี้

๑. ให้พิจารณากาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ตลอดจน ตับไตไส้พุง (อาการ ๓๒) ไม่กล้าเอามาลงเดี๋ยวตกใจกัน มีภาพประกอบ ว่าเป็นของไม่สะอาดด้วย สี สัณฐาน กลิ่น ที่เกิด ที่อยู่ เป็นสิ่งไม่เที่ยง ต้องเสื่อมไป เป็นธาตุดินน้ำลมไฟหาแก่นสารตัวตนอะไรไม่ได้ จะถือเป็นเราของเราไม่ได้

๒. คืออันที่ผมสอนอยู่ หายใจให้รู้สึกตัว ต้องฝึกฟื้นความรู้สึกตัวขึ้นมา ทุกคนมีหมดความรู้สึกตัว แต่เราไม่ค่อยอยู่กับมัน อยู่กับอารมณ์เป็นส่วนใหญ่ไปอยู่กับคนนั้น คนนี้

๓. ยืน เดิน นั่ง นอน รู้สึกตัวตลอด

๔. ถ้าจะนั่งสมาธิก็ให้ใช้วิธี ๑-๓

๕ เมื่อมีอารมณ์มากระทบ ไม่ว่ายินดี ยินร้ายให้มีสติรู้เท่าทันเราพิจารณาอารมณ์ให้เห็นอนิจจังคือความดับไป

๖ ก็เหมือนกัน เมื่อเกิดโทสะ ราคะ จิตฟุ้งซ่าน ก็ให้รู้เท่าทันให้ดึงจิตกลับมา ให้มาอยู่กับรู้

นี้ก็สอนตามแนวพระพุทธเจ้าและก็มีคนปฏิบัติได้เยอะแยะนะ

## ว่าโดยย่อ..

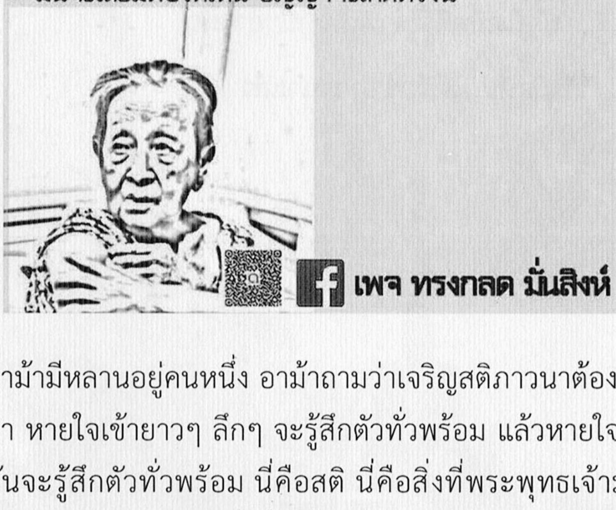
การปฏิบัติที่ลัดสั้นที่สุดก็คือการรักษาจิต และการดูจิต
รักษาจิตก็คือพยายามรักษาจิตให้อยู่กับ
ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา
สุขยินดีมากระทบก็ให้รู้ ไม่คล้อยตาม
ทุกข์ยินร้ายมากระทบก็ให้รู้ ไม่คล้อยตาม
ให้จิตเป็นกลาง (ทางสายกลาง) อยู่เสมอ
ส่วนดูจิต ก็คือดูจิตที่ปรุงแต่งเป็นอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งดีและไม่ดี
เห็นอนิจจังคือการเสื่อมดับไปของจิตที่ปรุงแต่งนั้น ๆ
สองอย่างนี้ เมื่อทำประกอบกันด้วยความเพียร
จะรู้เห็นธรรมได้เร็วมาก
ส่วนสมาธิก็เป็นเพียงผลที่ตามมาหลังจากรู้เห็นธรรม
เพราะรู้เห็นธรรมแล้ว
จิตจะตั้งมั่นไม่ข้องแวะกับอารมณ์ทั้งปวงด้วยตัวมันเอง
โดยไม่ต้องกำหนดบริกรรมคำภาวนาอะไร
จิตที่ตั้งมั่นนี่แหละคือสมาธิ
สมาธิจึงแปลว่าความตั้งมั่นของจิต
ถึงความตั้งมั่นของจิตวันใด
จะหายสงสัยในสิ่งที่กล่าวมาทั้งหมด

เพจ ทรงกลด มั่นสิงห์

ว่าโดยย่อการปฏิบัติธรรมคือการรักษาจิตและดูจิต รักษาจิตให้อยู่กับความรู้ตัวทั่วพร้อมตลอด ยินดีมากระทบให้รู้ไม่คล้อยตาม ยินร้ายมากระทบก็ให้รู้ไม่คล้อยตาม ให้จิตเป็นกลางอยู่เสมอ เห็นความเสื่อมดับไปของจิตที่ปรุงแต่ง สมาธิมันมาเอง

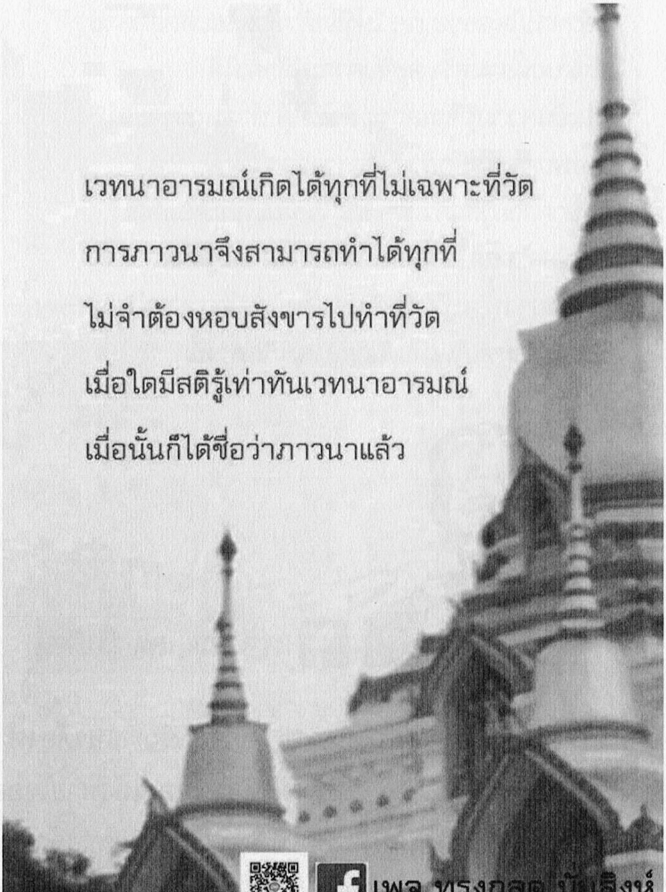
อาม้าถามว่า คำว่าเจริญสติภาวนา ต้องทำอย่างไร

ตอบว่า หายใจเข้ายาวๆ ลึกๆ ค้างไว้ ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อม
แล้วหายใจออกยาวๆ ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมตลอดสาย
ทำแบบนี้สามครั้ง จะจับความรู้สึกตัวได้
มันเป็นความรู้สึกกลางๆ ถ้าไม่ได้ ทำจนกว่าจะได้
เมื่อพบความรู้สึกตัวดังกล่าวแล้ว
รักษาความรู้สึกตัวทั่วพร้อมไว้ นั่นแหละคือสติล่ะ
เมื่อมีอารมณ์มากระทบ ให้อยู่กับความรู้สึกตัว
ทำบ่อยๆ สติจะมีกำลังขึ้นมา ต่อไปเมื่ออารมณ์ใดกระทบ
มันจะเสื่อมดับให้เห็น ปัญญาจะเกิดตรงนี้



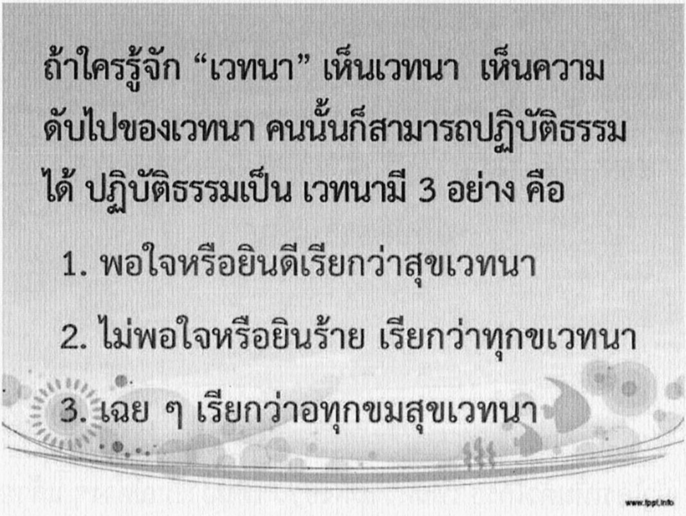

อาม้ามีหลานอยู่คนหนึ่ง อาม้าถามว่าเจริญสติภาวนาต้องทำอย่างไร ก็ตอบไปว่า หายใจเข้ายาวๆ ลึกๆ จะรู้สึกตัวทั่วพร้อม แล้วหายใจออกยาวๆ สบายๆ มันจะรู้สึกตัวทั่วพร้อม นี่คือสติ นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้ามาสอนเรา ไม่ได้เหนือบ่ากว่าแรง ไม่ได้เอาสิ่งที่อยู่นอกโลกมาสอน สอนสิ่งที่อยู่กับตัว ทำแบบนี้ ๓ ครั้งจะจับความรู้สึกตัวได้ กลับไปทำที่บ้าน จะมีความรู้สึกกลางๆ ถ้าทำไม่ได้ก็ทำจนกว่าจะได้ เมื่อพบความรู้สึกตัวก็รักษาความรู้สึกตัวนั้นไว้ นั่นล่ะคือสติ อารมณ์มากระทบก็ให้อยู่กับความรู้สึกตัว ทำบ่อยๆ สติจะมีกำลังขึ้นมา ต่อไปเมื่ออารมณ์ใดมากระทบมันจะเสื่อมดับให้เห็น ปัญญาก็จะ

เกิด อารมณ์ดับได้ เราก็ไม่เข้าไปยึดมั่นมันเท่านั้นเอง แค่นี้ การปฏิบัติธรรมมีเท่านี้เอง เชื่อผมเถอะ จริงๆ ผมก็เอาคำพระพุทธเจ้ามาสอนให้ดูแล้วว่าพระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างไร




เวทนาอารมณ์เกิดได้ทุกที่ ไม่เฉพาะที่วัด เห็นไหม บางคนบอกไม่มีเวลาไปวัด อยู่ที่ไหนอารมณ์ก็เกิดขึ้นตลอด การภาวนาจึงสามารถทำได้ทุกที่ไม่จำต้องหอบสังขารไปทำที่วัดเมื่อใดมีสติรู้เท่าทันเวทนาอารมณ์เมื่อนั้นก็ได้

ชื่อว่าภาวนาแล้ว วันนี้ขอให้จำคำนี้ไป สติรู้เท่าทันเวทนาอารมณ์ รู้สติรู้เท่าทันอารมณ์ แค่นี้นะ การปฏิบัติมีอยู่เท่านี้ สติรู้เท่าทันอารมณ์



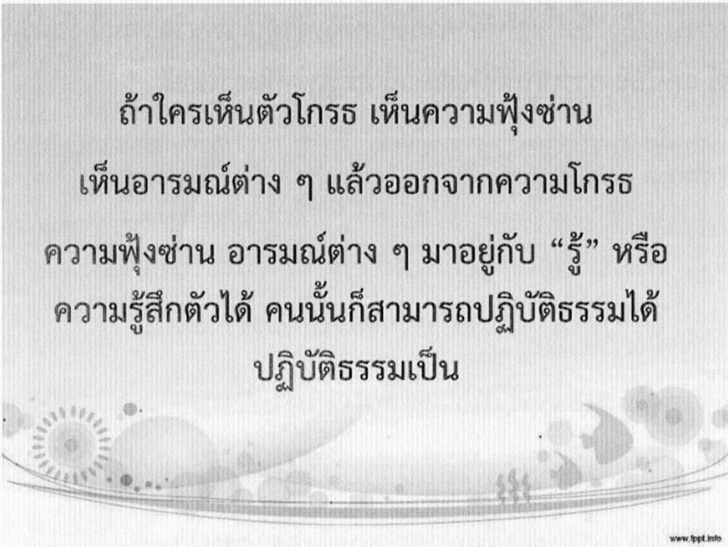

ถ้าใครรู้จักเวทนา เห็นเวทนา เห็นความดับไปคนนั้นก็ปฏิบัติธรรมได้ เวทนามี ๓ อย่าง

พอใจยินดีเรียก สุขเวทนา

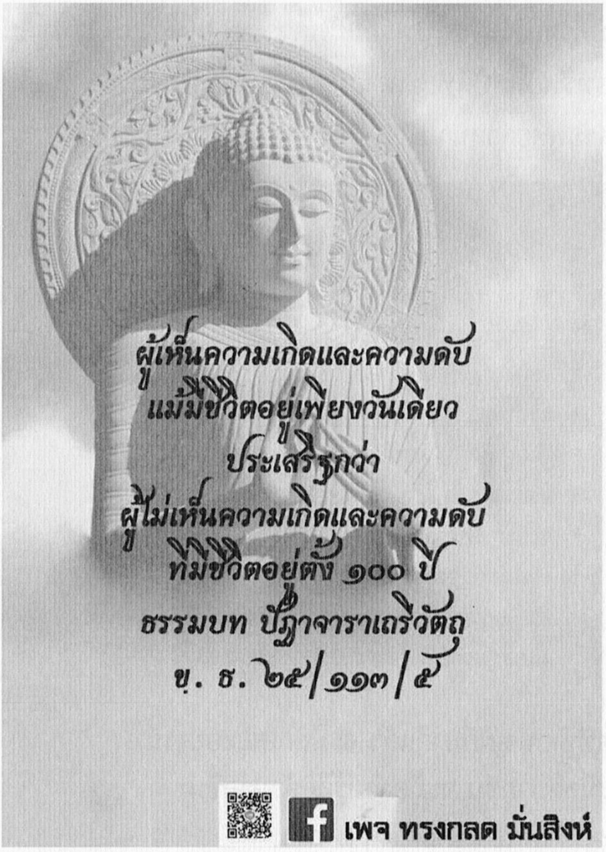
ไม่พอใจยินร้ายเรียก ทุกขเวทนา

เฉยๆ เรียก อทุกขมสุขเวทนา

อันนี้จริงๆ เป็นพื้นฐานนะ ผมทำขึ้นมาเพื่อสอนพวกเรา แต่ถ้าเป็นลูกศิษย์เขาจะรู้หมดแล้วว่าเวทนาเป็นอย่างไร

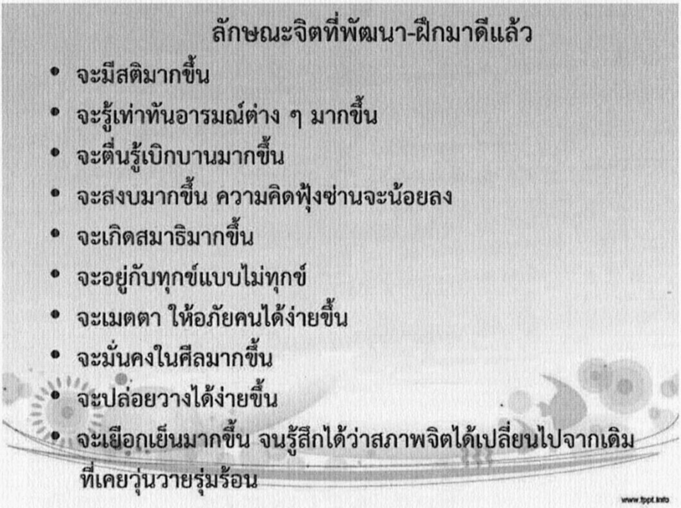



ถ้าใครเห็นตัวโกรธ เห็นความฟุ้งซ่าน เห็นอารมณ์ต่างๆ แล้วออกจากความโกรธ ออกได้นะมาอยู่กับรู้ได้ รู้สึกตัวได้ คนนั้นสามารถปฏิบัติธรรมได้ ปฏิบัติธรรมเป็น เห็นไหมจำเป็นต้องไปวัดไหม ไปเข้าคอร์สไหม ไม่จำเป็น ตัวโกรธมีทุกคน ใครไม่มีมาห้องผมเดี๋ยวจะด่าให้โกรธ จะได้เห็นไง มีทุกคน เคยเห็นบ้างไหม พอเห็นแล้วออกจากมันได้ไหม ปัญหาอยู่ตรงนี้ ใครออกเร็ว คนนั้นสติดีมาก บางทีจะออกโน่นอีก ๓ วัน บางคน ๓-๔ เดือน บางคนเป็นปี นั่นกลายเป็นความพยาบาทไปแล้ว แค่นี้ล่ะการปฏิบัติธรรม




ผู้ที่เห็นความเกิดและความดับ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้ที่ไม่เห็นความเกิดดับที่มีชีวิตอยู่ ๑๐๐ ปี นี่พระพุทธเจ้าท่านสอนนะ ถ้าเราออกจากความโกรธได้ เห็นการเกิดดับ นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เลย เห็นไหม เห็นอารมณ์ดับ เห็นอารมณ์ยินดีดับ อารมณ์ยินร้ายดับ เห็นแค่นี้ ยิ่งกว่าสร้างโบสถ์สักพันล้าน แต่เราไม่ค่อยสนใจกันหรอก เราจะเอาแต่วัตถุทาน แต่ปัญญามันสุดยอดมากนะ พระพุทธเจ้ารับรองไว้ ใครเห็นตรงนี้ผมบอกไว้เลยว่า อบายภูมิอยู่ห่างไกลมาก คิดดูคนที่มีเงินเป็นร้อยล้าน พันล้านเขาจะได้มีโอกาสมานั่งฟังแบบนี้ไหม เข้าใจเรื่องแบบนี้ไหม ไม่มีทางหรอก เขาก็จะตาย

ไปพร้อมกับความโง่ ตายไปพร้อมกับความซวยในการมีทรัพย์สมบัติของเขาเอง สุดท้ายทรัพย์สมบัติที่เขาหาก็มาทำร้ายทำลายตัวเขาเอง เรียกว่าเสียทีที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา




จิตที่พัฒนา-ฝึกมาดีแล้ว จะมีลักษณะอย่างนี้
จะมีสติมากขึ้น จะมีความรู้สึกตัวมากขึ้น
จะรู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ มากขึ้น

จะตื่นรู้เบิกบานมากขึ้น ที่คิดว่าเกิดมาจน สตางค์ไม่พอใช้ ถ้าจิตฝึกมาดีแล้ว สิ่งเหล่านั้นเป็นแค่เปลือกๆ เลยนะ เป็นเหมือนของไม่มีราคา ไม่มีค่าเลย เพราะความตื่นรู้เบิกบานนี่มหัศจรรย์มาก

จะสงบมากขึ้น ความคิดฟุ้งซ่านน้อยลง

สมาธิจะมากขึ้นเอง จะลืมตาก็เป็นสมาธิได้ จะพบสมาธิแบบใหม่ สมาธิแบบลืมตา จิตมันจะนิ่งของมัน

จะอยู่กับทุกข์แบบไม่ทุกข์ มันอยู่ได้จริงๆ มหัศจรรย์นะ

จะเมตตา ให้อภัยคนง่ายขึ้น ใจเราพอเยือกเย็นก็จะมีเมตตาอยู่ในตัว ไม่ต้องแผ่ ใครอยู่ใกล้เราจะสัมผัสได้เลยว่าคนนี้มีเมตตาเยอะ มันออกมาจากใจที่เยือกเย็น ให้อภัยคนได้ง่ายขึ้น ใครอยู่ใกล้เราจะสัมผัสได้เลยคนนี้มีเมตตาเยอะ มันออกมาจากใจไง ความเยือกเย็นนี้อภัยคนได้ง่ายขึ้น เพราะโทสะมันน้อย มันรู้เท่าทันอารมณ์ จำภาพแมงมุมไง เราไปตัดวงจรตรงนั้นเสียแล้วโทสะก็ไม่มา พอไม่มาก็ไม่โกรธ ไม่อะไร จะให้อภัยคน

จะมั่นคงในศีลมากขึ้น มาเองนะพวกนี้ ใครจะชวนกินเหล้าก็ไม่ไป คนกินเหล้าคือใครรู้ไหม คนทำร้ายตัวเอง ใครที่กินเหล้าเยอะนะเกิดมาอีกชาติปัญญาจะทึบ สมองจะทึบ เป็นอย่างนั้นจริงๆ คนที่เขาสมองดี ปัญญาดีเพราะอะไรรู้ไหม เพราะเขาสนใจธรรมะ นั่งสมาธิปฏิบัติธรรม จิตมันสงบก็เลยมีปัญญา เกิดมาสมองดี ปัญญาดี มันก็เอื้ออำนวยต่อความสำเร็จในชีวิต จะสอบอะไรก็สำเร็จ เห็นไหม ธรรมะนี่สำคัญอย่าไปดูถูกธรรมะ คิดว่าตัวเองไม่มีตังค์ จน ก็เลยไม่สนใจ ไม่เป็นไรตรงนี้เราใช้กรรมเก่าไป พอกรรมเก่าหมดเราสร้างความดี มีธรรมะในใจ นั่งสมาธิ สวดมนต์ ตรงนี้จะไปเร่งให้กรรมเก่าหมด มีคนทำสำเร็จมาเยอะแล้วไม่ใช่เรื่องพูดเล่นๆ

ปล่อยวางได้ง่ายขึ้น ขนาดอารมณ์ยังปล่อยวางได้เลย สิ่งต่างๆ ในโลกก็แทบจะไม่มีความหมาย บางคนบอกปล่อยวางแล้ว ยังกินเหล้าอยู่เลย แก้วเหล้าในมือยังปล่อยวางไม่ได้ ของหยาบๆ ยังปล่อยวางไม่ได้เลย จะไปปล่อยวางภายในได้ไง เป็นไปไม่ได้ ผมพูดตรงๆ นะ ผมไม่ได้สนใจอะไรหรอก

จะเยือกเย็นมากขึ้น จนรู้สึกได้ว่าสภาพจิตได้เปลี่ยนไปจากเดิมที่เคยวุ่นวายรุ่มร้อนแล้ว นี่ล่ะคือเป้าหมายการพัฒนาจิต จิตเราจะเย็น จะมีความสุข จะเยือกเย็นจริงๆ ขับรถอยู่มันก็เย็น รถติดเราก็เย็น เดินตากแดดมันก็เย็น นี่ไม่ได้โม้นะ เดินตากแดดเปรี้ยงๆ ก็เย็นนะ นิพพานแปลว่าเย็น แต่เรา

ไม่ต้องถึงนิพพาน แค่เรามีสติรู้เท่าทันอารมณ์เราก็เยือกเย็นแล้ว ทำบ่อยๆ ทุกวันสภาพจิตก็เปลี่ยนไปเอง วันนี้ขอจบการบรรยายเพียงนี้

ขออานิสงส์จากการฟังธรรมในครั้งนี้ น้อมถวายเป็นพระราชกุศลให้กับสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ส่งกระแสจิตถึงพระองค์ท่าน ให้พระองค์ท่านมีพลานามัยที่แข็งแรง มีพระชนมชีพยิ่งยืนนาน อยู่เป็นมิ่งขวัญประชาชนชาวไทยไปตลอดกาล

โครงการเสริมสร้างคุณธรรม พัฒนาจิต เพื่อเฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
เนื่องในโอกาสมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา ๙๐ พรรษา

ครั้งที่ ๗ วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๖๕

## “การพัฒนาจิตด้วยสติที่รู้เท่าทันอารมณ์”

เริ่มต้นด้วยคำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ท่านบอกไว้ว่า



**หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต**

**ความจริงแล้วเราโชคดีมาก**
**ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์**
**และได้พบพระพุทธศาสนา**
**ซึ่งเป็นศาสนาแห่งความจริงแท้**
**เพราะฉะนั้นอย่ามัวแต่น้อยใจในโชคชะตา**
**หรืออย่ามัวรื่นเริงในบุญบารมี**
**เพราะสิ่งเหล่านี้สร้างได้**
**ก็หมดได้เหมือนกัน**

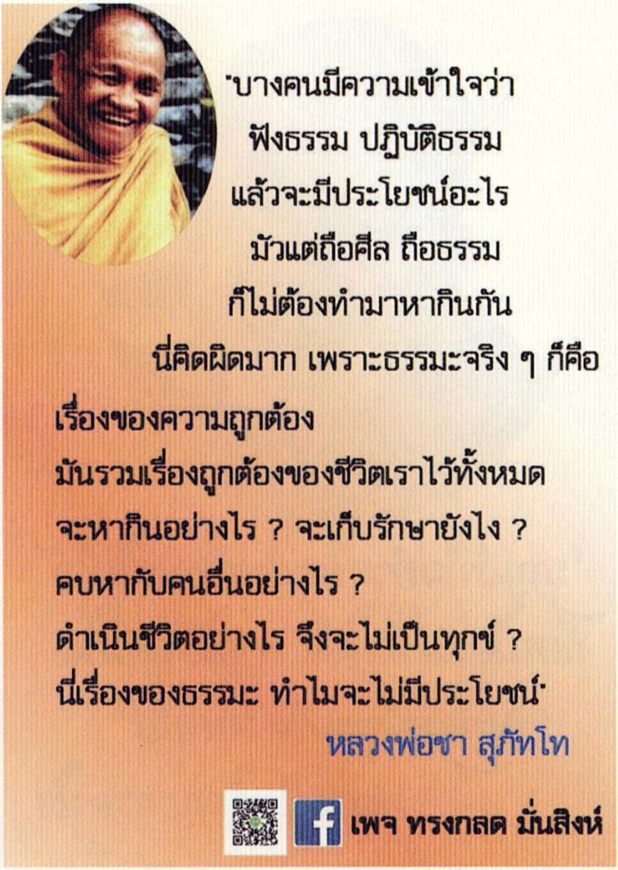
เพจ ทรงกลด มั่นสิงห์

*ความจริงแล้วเราโชคดีมากที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาแห่งความจริงแท้ เพราะฉะนั้นอย่ามัวแต่น้อยใจในโชคชะตา หรือมัวรื่นเริงในบุญบารมี เพราะสิ่งเหล่านี้สร้างได้ก็หมดได้เหมือนกัน*

เราเกิดมาพบพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องที่อัศจรรย์มากนะ แล้วก็เป็นเรื่องที่ยากนะ อย่าคิดว่าจะเกิดมาพบง่ายก็ให้เห็นคุณค่า อย่ามัวน้อยใจในโชคชะตาว่าเกิดมาแย่อะไรต่างๆ หรือรื่นเริงหลงระเริงอยู่ในบุญบารมีที่เกิดมาร่ำรวยมีทุกอย่าง มันสลับกันนะ คนจนวันนี้วันหน้าก็รวย เพราะพอจนก็จะเริ่มไม่ประมาท และทำบุญทำทานสั่งสมเกิดไปก็รวย พอรวยก็ประมาทอีก หลงรื่นเริงในบุญบารมีไม่ค่อยได้ทำบุญทำทานกลับมาก็จนอีก มันจะสลับกันอย่างนี้ชีวิต




อีกภาพหนึ่ง เป็นคำสอนของหลวงปู่เหรียญ วรลาโภ ท่านสอนว่า *บุญถ้าไม่ทำเพิ่มเติมก็หมดไปได้* นี่หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ *ก็เหมือนน้ำในโอ่ง หากไม่ตักเพิ่ม ในที่สุดก็จะแห้ง หมดไป*



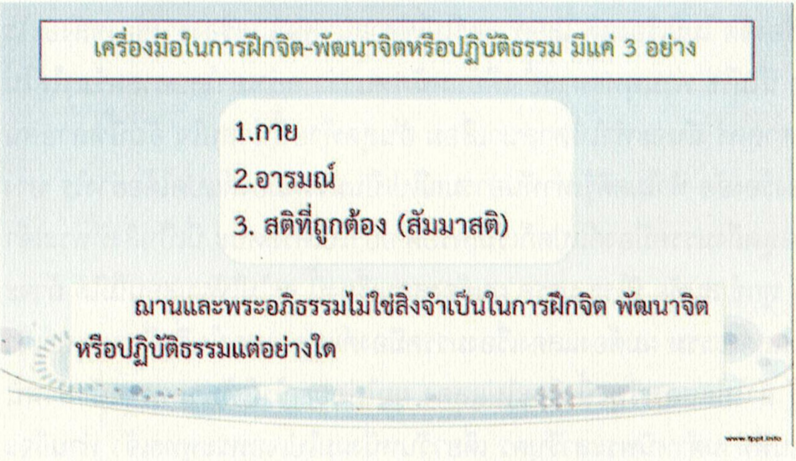

ภาพถัดไปเป็นคำสอนของหลวงปู่ชา สุภัทโท ท่านบอกว่า *บางคนมีความเข้าใจว่า ฟังธรรม ปฏิบัติธรรมแล้วจะมีประโยชน์อะไร มัวแต่ถือศีลถือธรรม ก็ไม่ต้องทำมาหากินกัน* นี่คิดผิดมาก หลวงปู่ชา ท่านบอกว่าธรรมะคือเรื่องของความถูกต้อง *มันรวมเรื่องถูกต้องของชีวิตเราไว้ทั้งหมด* จะหากิน*อย่างไร* จะเก็บรักษายังไง *คบหากับคนอื่นอย่างไร ดำเนินชีวิตอย่างไรจึงจะไม่เป็นทุกข์ นี่เรื่องของธรรมะทำไมจะไม่มีประโยชน์* บางคนดูถูกธรรมะ บางคนเห็นธรรมะเป็นของคร่ำครึ แต่ความจริงแล้วพอจะตายขึ้นมาก็โหยหาธรรมะกัน อยากไปทำบุญที่นั่นที่นี่ อยากไปกราบขอโทษคนนั้นคนนี้ ตอนอยู่ไม่เคย

คิดจะกราบขอโทษ ต้องรอให้ตาย คนเรานะผมเห็นเยอะ มาคิดได้ตอนก่อนจะตายไม่กี่นาที เราเห็นแล้วก็สังเวชใจ ก่อนตายคุณมีเวลาตั้งนาน แต่มันคิดไม่ได้ เอาเวลาไปทำอะไรที่ไหนหมด ใช่ไหม

วันนี้จะบรรยายเรื่องการพัฒนาจิตด้วยสติที่รู้เท่าทันอารมณ์ อย่าเพิ่งเครียดนะ มันเป็นเรื่องที่เรามีกันหมดแล้ว เพียงแต่ว่าเราจะทำอย่างไรเท่านั้นเอง อารมณ์วูบเดียวมันทำลายคนมาเยอะ เราจะทำไงถึงจะรู้เท่าทันอารมณ์ วันนี้จะพูดเรื่องของจิตใจที่คนทั่วไปไม่มีวันรู้ ความเข้าใจผิดเรื่องจิตเรื่องใจ พระพุทธเจ้าตรัสรู้เรื่องจิต จิตคือผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พุทธะ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน จิตคือพุทธะ ศาสนาพุทธนี่คือศาสนาแห่งจิต ศาสนาอื่นไม่มีนะ ไม่มีเรื่องจิต ไม่มีเรื่องสติ ไสยศาสตร์ไม่ใช่ศาสนาพุทธ เครื่องรางของขลังอะไรต่างๆ นี่ไม่ใช่ ท่านพุทธทาสย้ำเตือนหนักหนาว่า อย่าเอาไสยศาสตร์มาใส่ในพุทธศาสตร์ มันจะทำให้ศาสนาเสื่อม อันสุดท้ายนี้น่าสนใจ อันนี้หลายคนจะต้องร้องอ๋อ ทำไมสติรู้เท่าทันอารมณ์ไปเป็นมรรคมีองค์แปดได้อย่างไร บางคนพอพูดถึงมรรคมีองค์แปดก็เริ่มเครียด อย่าไปเครียดนะ นี่เป็นสิ่งที่พระเจ้าตรัสรู้ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ผมต้องสอนเรื่องนี้ จะไม่ให้ผมสอนไม่ได้ ถ้าจะให้ผมแสดงธรรม ผมต้องแสดงเรื่องมรรคมีองค์แปด แสดงในสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ถ้าไม่แสดงเรื่องนี้ ก็จะไม่แสดง ผมไม่อยากไปให้พระพุทธเจ้าตำหนิเหมือนที่ท่านตำหนิพระสารีบุตร เดี๋ยววันหนึ่งผมไปเจอพระพุทธเจ้า ท่านก็จะบอกว่า ทรงกลดทำไมไม่สอนมรรคมีองค์แปดให้ ไปสอนอะไรก็ไม่รู้

เรื่องมีอยู่ว่า พระสารีบุตรไปโปรดพราหมณ์คนหนึ่งที่ใกล้จะตาย ท่านก็คิดว่าพราหมณ์คงอยากไปเป็นพรหม ท่านก็สอนเรื่อง เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พราหมณ์คนนั้นจิตก็เป็นสมาธิ ก็ไปเกิดเป็นพรหมจริงๆ พอกลับมาพระพุทธเจ้าถามพระสารีบุตรว่า สารีบุตรเธอไปสอนอะไรพราหมณ์ พระสารีบุตรก็บอกว่า ไปสอนเรื่องพรหมวิหารสี่ พระพุทธเจ้าข้า พระพุทธเจ้าดุเลยว่า

ทำไมเธอไม่สอนอริยมรรคมีองค์แปด เป็นพระอรหันต์ต้องสอนมรรค ขนาดพระสารีบุตรยังโดนดุ คือพระอรหันต์นี่ก็โดนดุได้ จิตท่านบริสุทธิ์แต่บางอย่างบางทีท่านก็อาจจะยังทำไม่ถูกต้อง อย่างเช่นมีพระอรหันต์อยู่รูปหนึ่ง ภิกษุทำปาติโมกข์กัน ท่านก็ไม่ไปทำ ท่านคิดว่าท่านบรรลุอรหัตตผลแล้วไม่ต้องไปทำ พระพุทธเจ้าดุเลยว่า ปาติโมกข์เป็นหน้าที่ของพระ ถ้าพวกเราคิดว่าบรรลุธรรมแล้วไม่ทำปาติโมกข์ศาสนาก็เสื่อม ท่านดุนะพระพุทธเจ้า ท่านดุแรง ไปอ่านในพระไตรปิฎก บางทีพระภิกษุคุยกันเสียงดัง โหวกเหวก ไม่มีความสำรวม ท่านบอกว่า ภิกษุฉิบหายพวกนี้นี่ทำอะไรกันอยู่ ให้พระโมคคัลลานไปดูไปจัดการ




ภาพนี้เครื่องมือ การสอนธรรมะ ผมจะสอนถึงแก่น จะไม่สอนเปลือก จะไม่สอนให้คิด ไม่สอนคุณธรรม จริยธรรม ปรัชญาชีวิต ไลฟ์โค้ช อะไรพวกนี้ไม่เอา พวกนี้ผมว่ามันเป็นแค่เปลือก มันเข้าไม่ถึงแก่น พวกนี้เราฟังมาเยอะแล้ว มันเปลี่ยนจิตใจเราได้บ้างไหม จิตใจเราก็ยังเหมือนเดิม ยังยังอิจฉาริษยา ยังโกรธโมโหง่ายอยู่เหมือนเดิม ไม่ได้เปลี่ยนแปลงจิตใจเราเลย ไม่ได้พัฒนาจิต

เลย สอนเปลือกๆ สอนกันเยอะแล้ว ผมจะสอนให้รู้ว่าทุกข์มาจากไหน โกรธมาจากไหน จะไม่สอนให้คิดแต่สอนให้หยุดคิด เครื่องมือในการพัฒนาจิตมีอะไรบ้าง กาย พวกเรามีกายไหม ใครไม่มีกายบ้าง ทุกคนมีกาย มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เรามีอารมณ์ไหม ใครไม่มีอารมณ์บ้าง บางคนบอกเป็นคนไร้อารมณ์ อารมณ์มีไหม ตั้งแต่เช้าถึง ณ ขณะนี้ อารมณ์มีทั้งวัน บางเข้าใจผิดคิดว่าต้องไปฝึกฌาน เรียนพระอภิธรรมก่อน จึงจะปฏิบัติฝึกจิตได้ ความจริงแล้วฌานและพระอภิธรรมไม่ใช่สิ่งจำเป็นในการฝึกจิต หลวงปู่มั่นไม่เคยเรียนพระอภิธรรม หลวงปู่ชาก็ไม่เรียนพระอภิธรรม ท่านก็สำเร็จพระอรหันต์ ไม่จำเป็น ยิ่งเรียน ยิ่งจำ ความคิด ความจำมันจะปิดความเห็น ตอนที่พระพุทธเจ้าสอนปัญจวัคคีย์ ท่านสอนก่อนไหมว่า ไปเข้าฌานก่อน เปล่า สอนพระยสะ สอนนางวิสาขา สอนอะไรต่างๆ ท่านไม่ได้บอกเลยว่า ไปทำฌานให้เกิดก่อน บางคนบอกต้องทำจิตให้สงบก่อนจึงค่อยมาทำวิปัสสนา ถ้าชาตินั้นคนนั้นทำจิตไม่สงบ เขาจะมีโอกาสได้เรียนวิปัสสนาไหม ไม่มี ไม่ใช่ ไม่ใช่สิ่งจำเป็น อันนี้ผมยืนยันว่า เอาหัวยัน นอนยันได้หมดเลย มันไม่ใช่ ไปอ่านหนังสือหลวงปู่ชาทุกเล่ม ฟังทุกเล่ม ท่านไม่เคยพูดเรื่องฌาน ท่านพูดแต่เรื่องสติกับอารมณ์ แค่นั้นเอง สติกับอารมณ์

### สติที่รู้เท่าทันอารมณ์

- สติคือความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ตัวรู้
- อารมณ์คือความรู้สึกดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เฉย ๆ บ้าง
- ความยินดีพอใจหรือสุข เรียกว่าอารมณ์ยินดี (สุขเวทนา)
- ความไม่ยินดีไม่พอใจหรือทุกข์เรียกว่าอารมณ์ยินร้าย (ทุกขเวทนา)
- อารมณ์เฉย ๆ (อทุกขมสุขเวทนา)

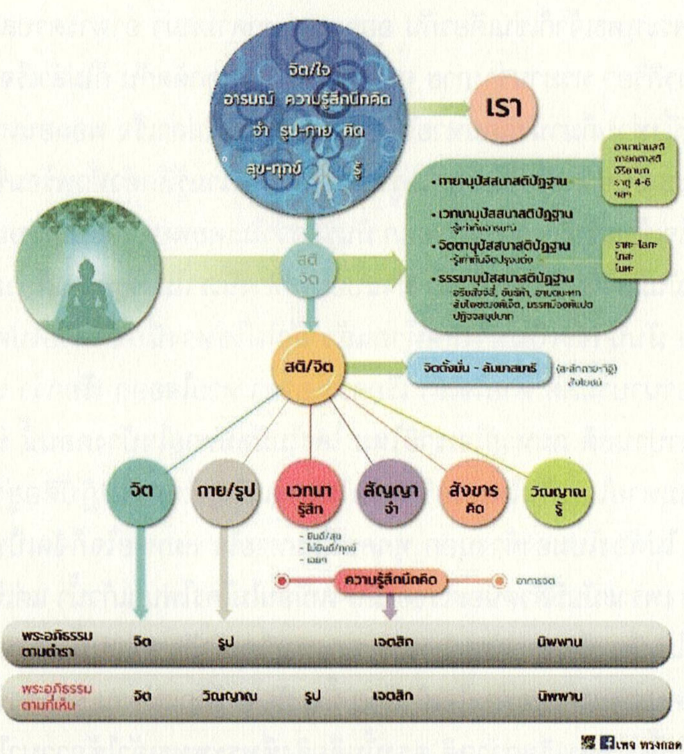
- ตัวอย่าง อ่านข่าวในไลน์
- พรุ่งนี้น้ำมันขึ้นราคาลิตรละ 2 บาท
- พรุ่งนี้ราคาน้ำมันลงลิตรละ 2 บาท
- คนที่ไม่ใช้รถ ก็จะเฉยๆ

เรามีสติไหม ทุกคนมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ลองหายใจเข้าลึกๆ มันจะมี เรารู้สึกตัวขึ้นมา ต้องระวังนิดหนึ่งว่า ความรู้สึกนี่มันรู้สึกขึ้นมาจริงๆ นะ รู้สึกตัวที่ผมไปสอนตั้งแต่ชั่วโมงแรกๆ รู้สึกตัวไหม รู้สึกตัว รู้ว่านั่ง กับนั่งแล้วรู้สึกตัว คนละอย่างกันนะ จำไว้ รู้ว่านั่ง คือเป็นสัญญา เป็นความจำ ว่าตอนนี้นั่งอยู่นะ อันนี้คนนั่ง แต่นั่งแล้วรู้สึกตัวต่างกัน ชั่วโมงนี้ขอให้เป็นชั่วโมงแห่งความรู้สึกตัว ตัวรู้ อารมณ์คือความรู้สึกดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เฉยๆ บ้าง มีแค่นี้เอง หลวงปู่ชาสอนทั้งชีวิตก็สอนอยู่แค่นี้ แต่พระก็ไม่เอานะ ชอบไปเอาแต่ความสงบ มีวันหนึ่ง พระฝรั่ง ความสงบมันระเบิด มีคนไปแหย่ โห ออกมาด่าครูบาอาจารย์ พอด่าเสร็จ พอได้สติขึ้นมา อยู่ไม่ได้มันร้อน ต้องไปสึก ความยินดีพอใจหรือสุข เรียกว่า อารมณ์ยินดี จำนิดหนึ่งเรียกว่า สุขเวทนา ถึงตอนนี้ต้องแยกได้แล้วว่า เวทนาในทางโลกกับทางธรรมคนละอย่างกัน เวทนาในทางโลก คือ ความสงสาร แต่เวทนาในทางธรรม คือ ความรู้สึก ยินดีบ้าง ยินดีเรียกสุขเวทนา ไม่ยินดีไม่พอใจเรียกว่า อารมณ์ยินร้าย ทุกขเวทนา เฉยๆ เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา เฉยๆ อย่างเช่น เราอ่านข่าว พรุ่งนี้น้ำมันหรือแก๊สขึ้นราคาลิตรละสองบาท พอเจอข่าวนี้ปั๊บ ใจเป็นอย่างไร ดูใจตัวเองตอนนี้ อันนี้ภาคปฏิบัติแล้วนะ มันไม่พอใจ พออีกวันหนึ่ง พรุ่งนี้น้ำราคาน้ำมันหรือแก๊สลงลิตรละสองบาท เป็นไง พอใจขึ้นมา ทีนี้อันที่สาม คนที่ไม่ใช้รถ ไม่ใช้แก๊ส ก็จะเฉยๆ เฉย ๆ นี้คืออารมณ์อย่างหนึ่ง แต่ถ้าคนที่เล่นหุ้นกลุ่มพลังงาน เป็นอย่างไร ราคาน้ำมันขึ้นเยอะ หุ้นต้องขึ้น กำไรผลประกอบการต้องดี มองคนละมุมกัน ชีวิตเรามีอยู่แค่นี้จริงๆ มีขึ้นๆ ลงๆ อยู่แค่นี้ ทั้งชีวิตไม่เคยเป็นกลางสักที ผมจะสอนให้พวกเราเป็นกลาง การพัฒนาจิตพัฒนาไปสู่ความเป็นกลางทางสายกลาง

วันก่อนดูวอลเลย์บอลไหม ประเทศไทยกับบราซิล เวลาเราชนะ มันจะมีตัวหนึ่งโดดขึ้นมาในจิตปั๊บแล้วก็ดับไป มันเพลินมากนะ พออีกฝ่ายหนึ่ง

นำ อารมณ์ยินร้ายก็เกิด ปุ๊บนึงก็ดับไป ดูวอลเลย์บอลหรือดูหนัง เห็นไหมเวลาตัวละครมันอิจฉาบ้างอะไรบ้าง ใจเราก็อิน มีพี่คนหนึ่งท่านไม่เคยรู้เรื่องธรรมะอะไรเลย ท่านก็อ่านที่ผมสอนทุกวันๆ ท่านก็บอกว่า ท่าน เดี๋ยวนี้พี่ไม่เป็นเมื่อก่อนแล้ว แต่ก่อนดูละครพอเขาร้องไห้พี่ก็ร้องไห้ตาม เขาหัวเราะพี่ก็หัวเราะตาม คืออินเข้าไป ไปเสวยอารมณ์ เดี๋ยวนี้พี่ไม่แล้ว พี่เฉยๆ แล้ว

**จิต - อารมณ์ - สติ**




ภาพต่อไป ที่เป็นรูปกลมๆ นี่คือเรา ในนั้นมีทั้งจิตทั้งใจ จิตกับใจคืออันเดียวกัน อย่าคิดว่าคนละอันกัน มีอารมณ์ความรู้สึก คือ ตัวเรากลมๆ ภาษาธรรมะเรียกว่า ฆนะ เราตอนนี้คือก้อนกลมๆ มีทั้งกาย มีความจำ มี

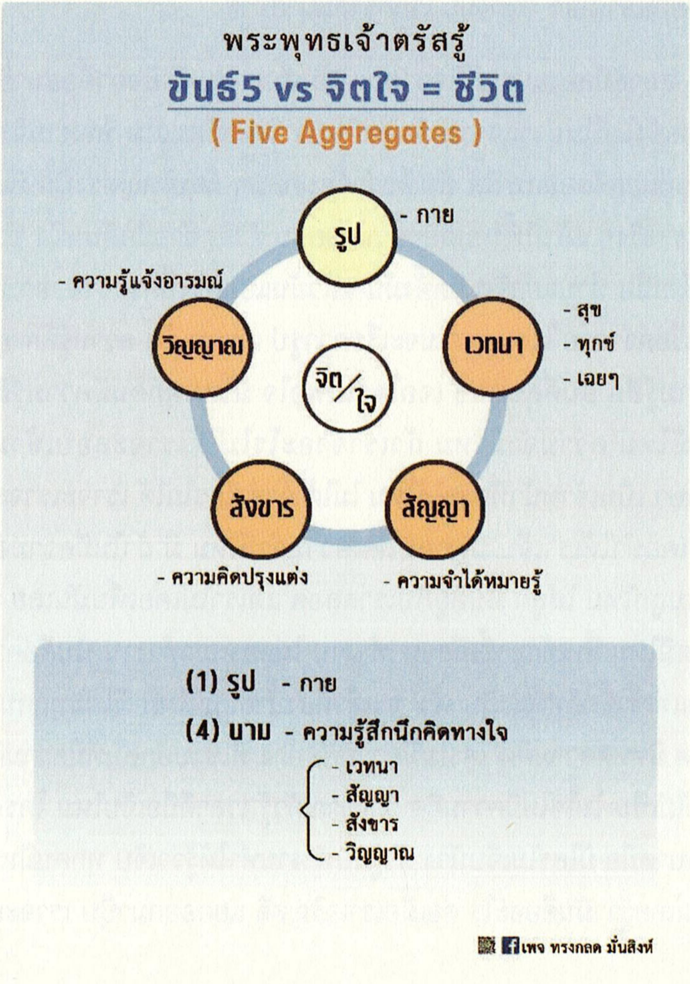
ความคิด มีทุกอย่างอยู่ในนี้ ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร คนทั่วไปก็จะคิดว่ากายนี้คือเรา ความรู้สึกนึกคิดอะไรต่างๆ คือเราทั้งหมดเลย พระพุทธเจ้าก็เคยคิดแบบนั้น พระพุทธเจ้าไปเรียนเข้าฌานมา ได้ฌานแปดมาแล้ว ยังไม่สำเร็จ ทุกวันนี้เราสอนฌาน สอนสมาธิแบบสงบแน่นิ่งกัน แบบอุททกดาบส อาฬารดาบสกัน แล้วก็บ่นว่า ทำไมไม่บรรลุธรรมเสียที เพราะคุณเดินทางผิดคุณจะบรรลุธรรมได้ยังไง คุณไม่มาทางสติ

พระพุทธเจ้าก็เช่นเดียวกัน ออกจากอุททกดาบสมา อาฬารดาบสมา ก็ไปทำทุกกรกิริยา ทรมานร่างกาย จนผิวหนังกับกระดูกติดกัน ก็ไม่สำเร็จ แล้วมีอยู่วันหนึ่งท่านก็มานั่งถอนหายใจ สงสัยชาตินี้จะไม่สำเร็จ พอถอนหายใจเฮือกนั้นนะ อันนี้ฟังเชื่อไม่เชื่อก็ไม่รู้นะ ท่านเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมขึ้นมา ท่านหายใจเข้าแล้วก็ถอนหายใจออก มันรู้สึกว่าไม่เคยพบความรู้สึกแบบนี้มาก่อนเลย มันมีความรู้สึกตัวขึ้นมา ท่านบอกว่าทางนี้เราไม่เคยเดิน เดี๋ยวลองดูสักหน่อย มันน่าจะเป็นทางสุดท้ายแล้ว ถ้าไม่ใช่ทางนี้ก็นั่งตายไปตรงนี้ เรียกว่า อานาปานสติ หายใจเข้า เรียกว่า อานา หายใจออก เรียกว่า ปานา เรียกอานาปานสติ ลมหายใจเรามีไหม ใครไม่มีลมหายใจบ้างตอนนี้ มีไหม ทุกคนมีลมหายใจ เห็นไหม เครื่องมือในการเจริญ ในการปฏิบัติอยู่ที่เราหมดแล้ว ไม่ต้องไปมองข้างนอก ทุกคนมีลมหายใจ ลมหายใจก็จัดเป็นกายอย่างหนึ่ง เพราะมันมีตัวตนอะไรของมัน เหมือนไมโครโฟน แก้วน้ำ แต่เป็นสิ่งที่เรามองไม่เห็น เป็นอากาศอย่างหนึ่ง ลองหายใจเข้าลึกๆ ตอนนี้ ลองหายใจลึกๆ บางคนเก่งมาก พอหายใจเข้าลึกๆ ปั๊บ มันจะรู้สึกแผ่ซ่าน รู้สึกตัวขึ้นมาลองดู ตรงนั้นแหละเรียกว่าสติ ตรงนั้นคือสิ่งที่พระพุทธเจ้าใช้ภาวนาในคืนตรัสรู้ ตอนแรกสติท่านก็ยังอ่อนในชั่วโมงต้นๆ พอท่านหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ความรู้สึกตัวก็เด่นชัดขึ้น เด่นชัดขึ้นๆ นี่คือวิถีการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เราพูดได้เพราะว่าเราเห็นสิ่งเดียวกับที่พระพุทธเจ้าเห็น สติกับ

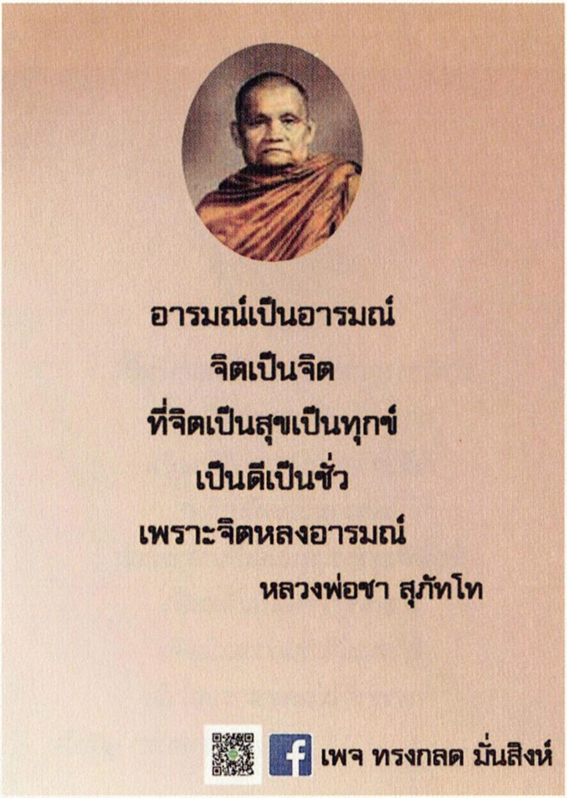
จิตตั้งมั่นด้วยกัน วงกลมที่สามเล็กๆ สติอยู่ด้วยกัน จิตตั้งมั่น จิตตั้งมั่นก็คือเกิดสมาธิ สัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่นกับจิตรวมคนละเรื่องกัน ที่นั่งภาวนาทำสมาธิทุกวันนี้ จิตรวมเป็นฌานทั้งนั้น ลงไปรวมแช่แน่นิ่ง ออกมาก็โง่เหมือนเดิม ผมผ่านมาหมดแล้วตรงนี้พูดได้ ออกมาก็ยังโมโหแรงเหมือนเดิม ยังอาฆาตพยาบาทคนเหมือนเดิม ไม่ใช่ทาง แต่พอไปเจริญสติ อย่างที่ผมเขียนไว้ในหนังสือ หรือที่สอนเราไปเมื่อครั้งก่อนๆ จิตตั้งมั่นอยู่กับสติ อยู่กับความรู้สึกตัวที่เราหายใจเข้าเมื่อกี้ จิตตั้งมั่น เรียกว่าสัมมาสมาธิ

สมาธิมีสองแบบ มีมิจฉาสมาธิกับสัมมาสมาธิ มิจฉาคือสมาธิที่ผิดๆ ทำให้ตายยังไงก็ไม่บรรลุธรรม จิตไม่พัฒนา จิตเหมือนเดิม พอท่านจิตตั้งมั่นปั๊บ ท่านก็แยกจิตออกมาได้ ถ้าเห็นว่าก้อนกลมๆ ก้อนใหญ่ตรงนู้น ที่เราเห็นเป็นตัวเราจริงๆ แล้วมีทั้งหมดหกส่วนด้วยกัน ตัวจิตซ้ายมืออันหนึ่ง ท่านแยกมาเลยซ้ายมือ ท่านแยกจิต จิตตั้งมั่น แล้วมันแยกตรงนี้กระจายออกมา แยกเป็นรูปเรียกว่ากาย ในทางธรรมจะเรียกว่ารูป เวทนา คือ ความรู้สึก ทุกคนมีไหมความรู้สึก ยินดีสุขทุกข์ เจอใครไม่พอใจ มีไหมทุกคนมีความรู้สึกไหม สัญญามีไหม ความจำมีไหม ถ้าเราจำอะไรไม่ได้เราจะสอบเข้ามาเป็นผู้พิพากษา เป็นเจ้าหน้าที่ศาลได้ไหม ไม่ได้ ถ้าจำใครไม่ได้ เราจะเราจะรู้ได้ไงว่าคนนี้เคยทำให้เราเจ็บ มีทุกคนไหมความจำมีไหม มี ถ้าไม่มีความจำวันนี้กลับบ้านถูกไหม ไม่ถูก มันอยู่กับเราตลอด แต่เราไม่เคยเห็นมันเลย สังขารความคิดมีไหม ตื่นเช้ามาขี้เกียจมาทำงาน ไม่อยากมาทำงาน นั่นคือความคิดแล้ว ตั้งแต่เช้าขึ้นลิฟต์มาปุ๊บ เอ๊ะ จะเข้าห้องน้ำก่อนดีไหม มีไหมทุกคน มีไหมความคิด มีหมดความคิด ใครไม่มีความคิดบ้าง ที่เขาบอกคนที่มีความคิด คือคนที่คิดไม่เป็น ไม่ใช่ไม่มีความคิด วิญญาณตัวรู้ เวลาตีมือเจ็บไหม ใครตีมือไม่เจ็บ มีดบาดมือ มีใครไม่เจ็บบ้าง ตัวรู้มันทำงานทำให้รู้ว่าเจ็บ ทุกคนมีหมด แต่ทุกคนไม่เคยรู้ว่ามันคืออะไร ต่อเมื่อเราเจริญสติ แยกออกมาปุ๊บ เราจะเห็นอัน

นี้ชัดเลย มันจะวางเป็นกองๆ เขาถึงเรียกว่าขันธ์ห้า ขันธ์ แปลว่ากอง แปลว่าหมู่ พระพุทธเจ้าท่านสอน อยากให้จำเวทนา ตัวอื่นก็ผ่านๆ ไปก็ได้ ถ้าไม่อยากจำ ในพระอภิธรรม พูดถึงสักนิดหน่อยไม่พูดไม่ได้เหมือนกัน พระอภิธรรมเป็นสรุปคำสอนของพระพุทธเจ้าเรื่องจิต ท่านพบจิต ท่านแยก จิต รูปคือกาย ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร เรียกว่า เจตสิก คือ อาการของจิต พอจิตปล่อยวาง ละอุปาทานในรูป ในเจตสิกได้ก็นิพพาน

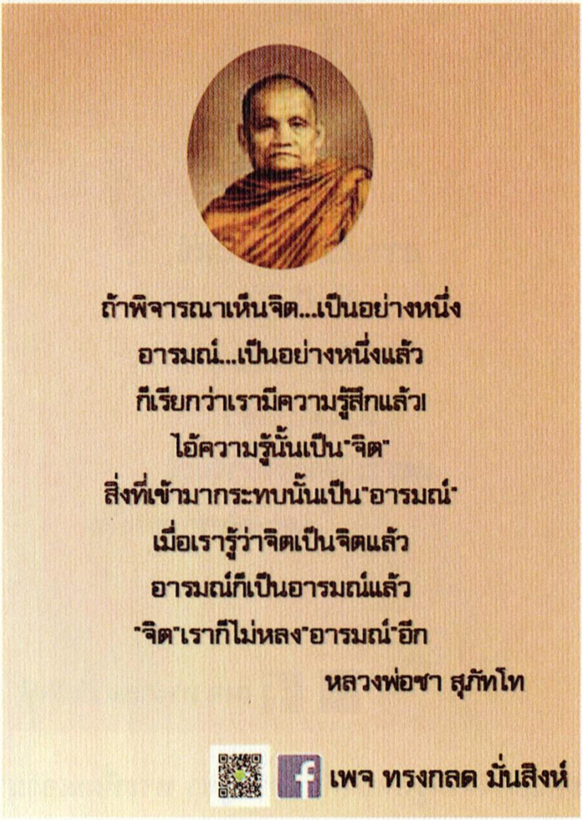


ภาพนี้ให้ดูแค่เวทนา พระพุทธเจ้าค้นพบ ห้ากอง ออกมาจากจิต ทั้งนั้น เวทนาความรู้สึก อันนี้กาย เวทนา อยากให้จำเวทนา สุข ทุกข์ นี่คือ บทใหญ่ของการพัฒนาจิต ของการฝึกจิต

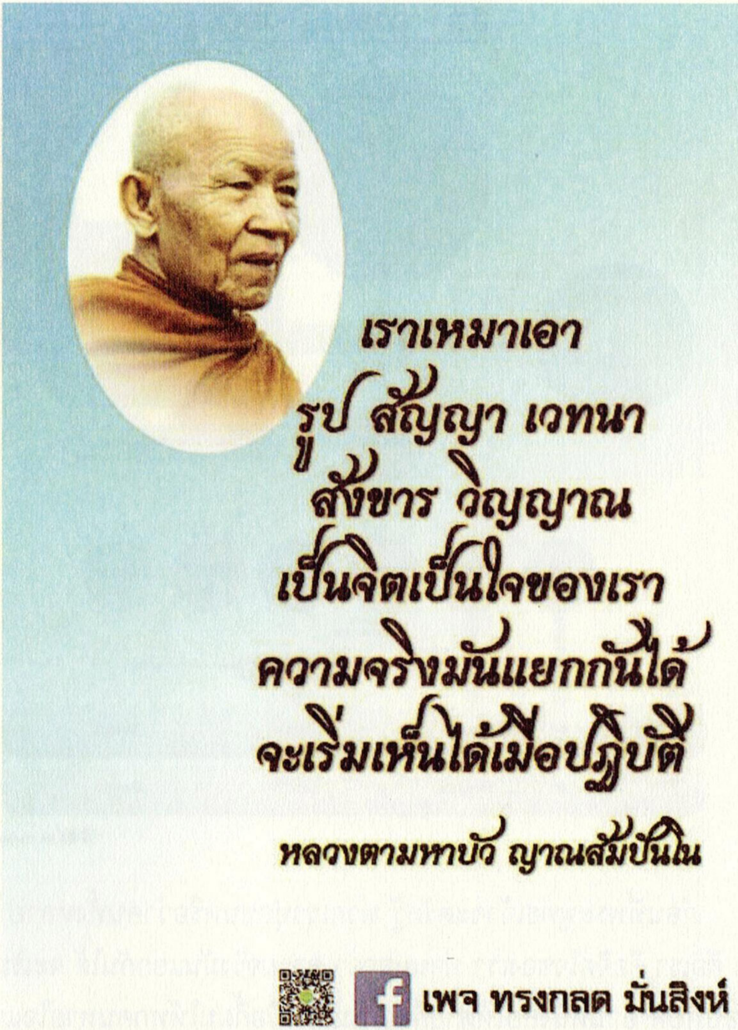



พระที่แยกจิตได้รูปหนึ่งคือหลวงปู่ชา พระที่ผมเอามาคือพระแท้ ทั้งนั้น พระไม่แท้ไม่เอามา บางคนคิดว่าทำไมท่านทรงกลดไม่เอาพระองค์นี้ใน ปัจจุบันมา ก็ท่านไม่แท้ สิ่งไม่แท้ผมไม่เอามาสอน หลวงปู่ชาท่านบอกว่าให้ เอาความจริงไปแสดง เวลาแสดงธรรม อย่าเอาความจำ เอาของปลอมไป แสดง นี่ของแท้ ท่านบอกอารมณ์เป็นอารมณ์ จิตเป็นจิต เห็นไหม อารมณ์คือ อะไร อารมณ์ยินดียินร้าย สุข ทุกข์ จิตก็จิต ที่จิตเป็นสุขเป็นทุกข์ เป็นดีเป็นชั่ว

เพราะจิตหลงอารมณ์ เดี๋ยวจะให้ดูมันหลงไปอย่างไร นี่คือจุดตายของการฝึกจิต ธรรมะต้องสอนอย่างนี้ จะประโลมโลก ผมไม่เอา ไม่สอน เสียเวลา เอาเวลาไปนอนดีกว่าจะมาสอนธรรมะแบบนั้น มันต้องสอนกันแรงๆ ให้ถึงแก่นถึงใจ

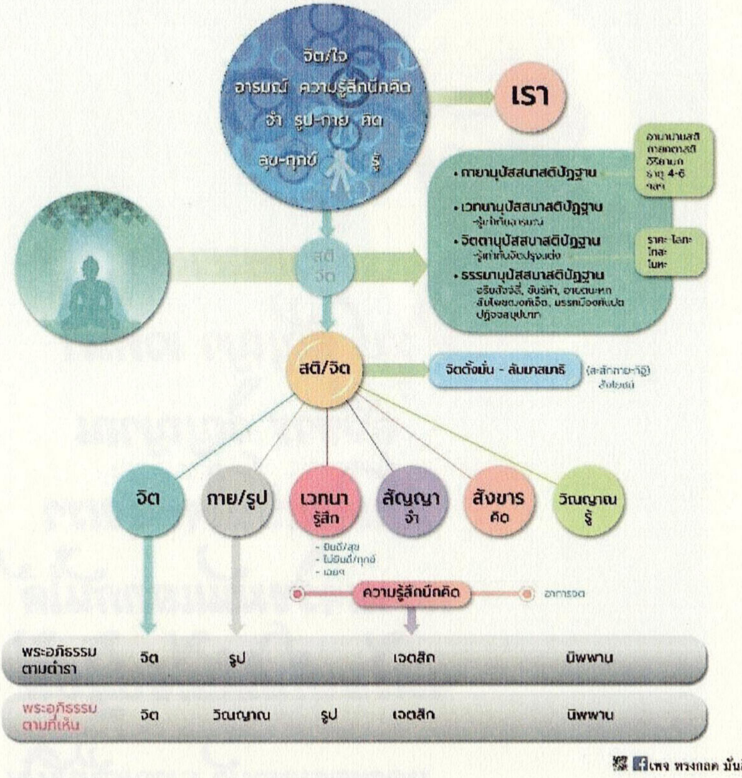



เห็นจิตเป็นอย่างหนึ่ง อารมณ์เป็นอย่างหนึ่ง หลวงปู่ชาบอกว่าความรู้นั่นเป็นจิต จำแมงมุมได้ไหม แมงมุมนั่นคือจิต สิ่งที่เข้ามากระทบเป็นอารมณ์ จำคำพูดนี้ไว้ จิตเป็นจิต จิตเราก็ไม่หลงอารมณ์ ถ้ารู้ว่าจิตเป็นจิตอารมณ์เป็นอารมณ์ จิตก็ไม่หลงอารมณ์

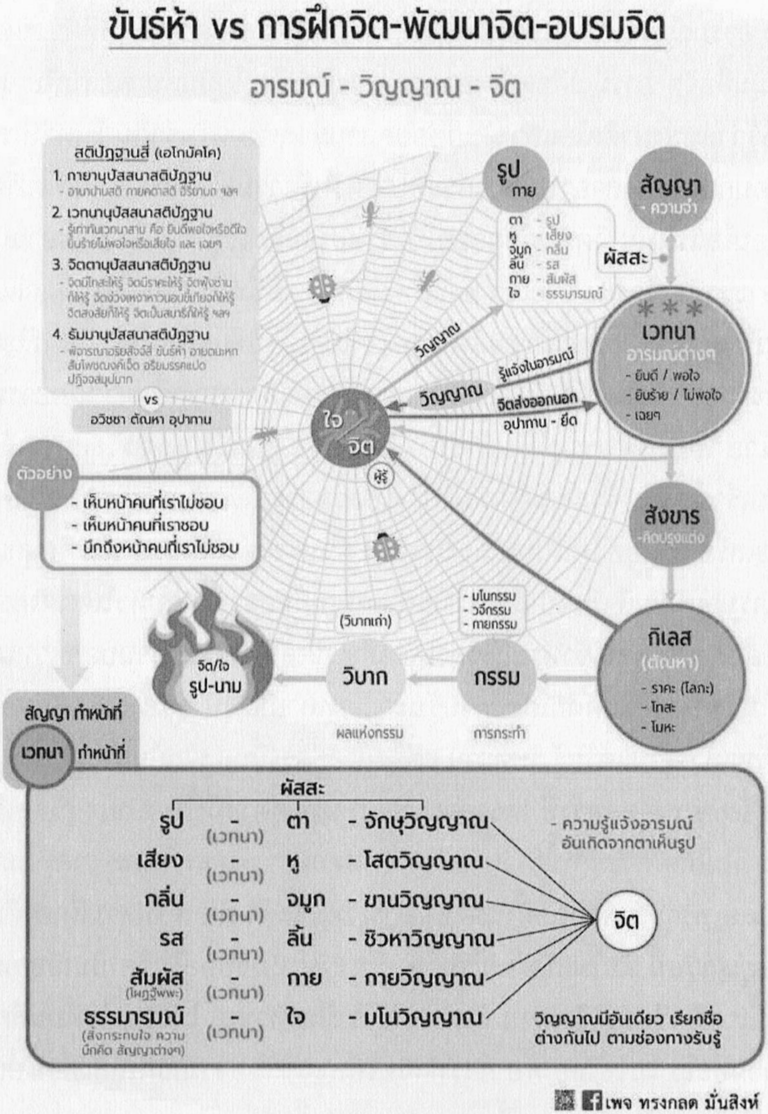



หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน ท่านแยกได้ เราเหมาเอารูป สัญญา เวทนา สังขาร วิญญาณเป็นจิตเป็นใจของเรา จำก้อนกลมใหญ่ๆ ได้ไหม

# จิต - อารมณ์ - สติ




ก่อนที่พระพุทธเจ้าจะตรัสรู้ พวกเราปุถุชนหรือว่าคนทั้งหลาย ก็จะคิดว่า คือเรา คือจิตใจของเรา ท่านบอกว่า ความจริงมันแยกกันได้ จะเริ่มเห็นได้เมื่อปฏิบัติ อ่านหนังสือให้ตายก็แยกไม่ได้ เมื่อกี้ผมให้ทุกคนหายใจแรงใช่ไหม หายใจเข้าแรงๆ ถ้าท่านรู้สึกตัวขึ้นมา นั่นคือ ท่านแยกจิตออกจากอารมณ์ได้แล้ว นั่นคือการปฏิบัติธรรมแล้ว ไม่จำเป็นต้องไปนั่งหลับตาภาวนา เข้าวัด เข้าคอร์สอะไรที่ไหน มันไร้สาระ ทำในขณะทำงานมันดีที่สุด ตั้งแต่เช้ากว่าจะกลับบ้าน อารมณ์มันเกิดตลอดเวลา บางคนมัวแต่เดี๋ยวก่อนนอน กลับบ้านก่อนค่อยไปภาวนา

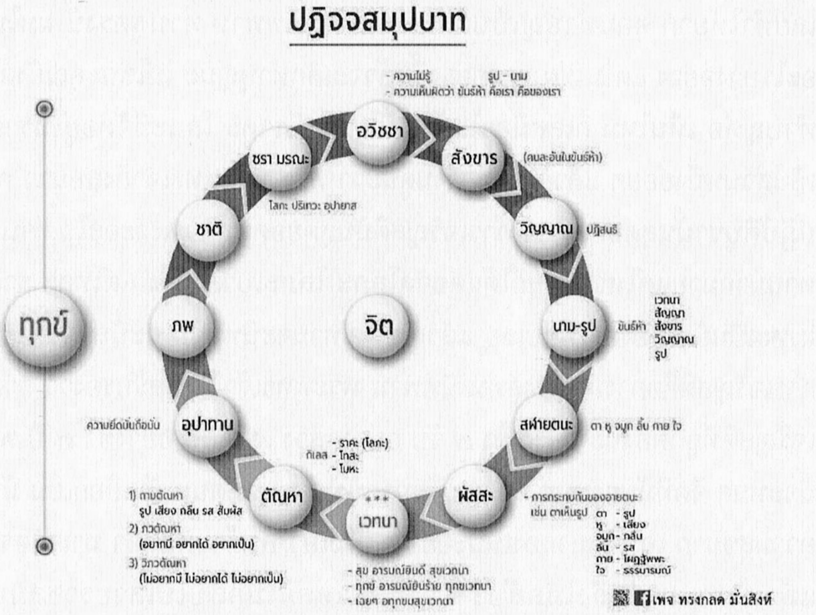



จำภาพนี้ได้ไหม ลายแทงสมบัติ ลายแทงพระนิพพาน ผมทวนอีกที พระพุทธเจ้าพอท่านแยกจิตออกจากขันธ์แล้ว ท่านก็เห็นการทำงานของมันทั้งหมดเลย เหมือนแมงมุมสร้างใยไว้ พออารมณ์มากระทบ อย่างที่หลวงปู่ชา

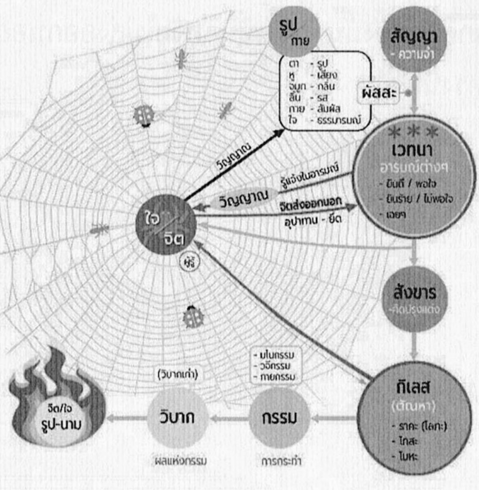
บอก อารมณ์กระทบใยแมงมุม ตัวใยที่กระเพื่อมจะส่งสัญญาณไปที่ตัวแมงมุม แมงมุมคือจิต อารมณ์คือแมลงมากระทบ มาติดใย ใยมันสั่น พอสั่นปุ๊บ แมงมุมก็รู้ว่าแมลงมาติดใยแล้ว มันก็ค่อยคลานมาเสวย หรือว่ากิน ในทางธรรมเหมือนกันเป๊ะ เวลาอารมณ์มากระทบ จิตรับรู้อารมณ์ผ่านวิญญาณที่เปรียบเหมือนใยแมงมุม จิตมันก็จะออกไปเสวยอารมณ์ เรียกว่า จิตเสวยอารมณ์ ภาษาธรรมะ จิตพระอริยเจ้า ตั้งแต่พระอนาคามีขึ้นไป ไม่เสวยอารมณ์แล้ว คราวนี้ ดูเวทนา เวทนามาจากไหน พอเราไปเจอคนที่เคยไม่พอใจปั๊บ สัญญาความจำมันทำงานแล้ว อันนี้เราไม่ชอบ มันก็จะเกิดเวทนาขึ้นมา เกิดอารมณ์ยินร้าย พอเกิดอารมณ์ยินร้ายปั๊บ จิตรับรู้อารมณ์ผ่านตัววิญญาณด้วยความเร็วมาก ในชั่วขณะจิตเดียวก็วิ่งไปสวยอารมณ์ เรียกว่าจิตส่งนอก พอเสวยเสร็จ ไม่หยุดแค่นั้นนะ มันปรุงแต่ง ตัวปรุงแต่งก็คิดเลย เป็นกิเลสแล้ว ถ้าอารมณ์ไม่ยินดี เกิดเป็นโทสะ มันเกิดกรรมกันอย่างไร คนทั่วไปสร้างกรรมกันตลอด พระพุทธเจ้าท่านเห็นกระบวนการนี้เสร็จใช่ไหม ท่านบอก เวทนานี่ตัวร้าย พอเวทนาเกิดก็เลย ท่านรู้นะว่าเวทนาเกิดขึ้น อารมณ์ยินดียินร้ายเกิดขึ้นแล้ว ท่านแค่รับรู้ รับทราบ แต่จิตถ้าอยู่ตรงนี้นะ ท่านไม่ส่งออกนอก ไม่ส่งไปยึด ท่านก็อยู่ตรงนี้ (ตรงตัวแมงมุม) พออยู่ตรงนี้ปั๊บ เป็นไง กิเลสเป็นยังไง ก็ไม่เกิด กรรมก็ไม่มี วิบากก็ไม่มี ตัดทุกอย่าง โทสะ โลภะ ราคะ โมหะ ไม่มีเลยเพราะว่าท่านตัดตั้งแต่ตอนรับรู้เวทนาแล้ว กิเลส ไฟสามสี่กองที่มันเผาอยู่ทุกวันนี้ มันไม่เกิด พอไม่เกิด มันระงับ มันจบอยู่ในจิต มันเยือกเย็นตรงนี้เขาถึงเรียกว่านิพพาน นิพพานไม่ใช่เมืองสวรรค์ ไม่ใช่อะไรที่มันลึกซึ้งยุ่งยากอะไร ไม่ใช่เลย คือ การทำจิตให้สงบจากอารมณ์กิเลสเท่านั้นเอง เรียกว่านิพพาน ผมสอนแค่นี้

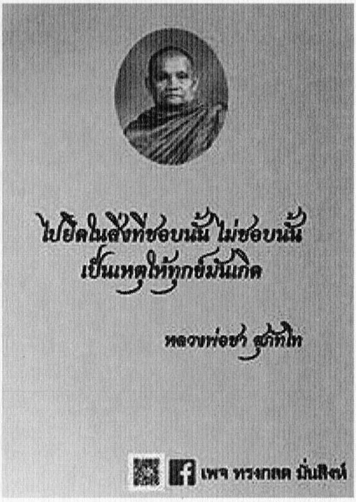
ลูกศิษย์บอก แต่ก่อนคิดว่านิพพานเป็นเรื่องลึกซึ้งไปไม่ถึง แต่พอเข้าใจกระบวนการ รู้จักสติ มันไม่ได้ยากอะไรขนาดนั้น แต่คนไม่รู้จริงมาสอน

เลยทำให้ยาก ตอนทำบุญเป็นแสนล้านถึงจะนิพพาน ท่านดูตรงนี้ ผมให้ดูอะไรบางอย่าง แต่ไม่ใช่ผมพูดอย่างนี้แล้วจะเลิกทำบุญนะ ไม่ใช่นะคุณยังต้องทำบุญต่อ เห็นไหม กิเลสมีอะไรบ้าง มีโทสะ มีราคะ โลภะนี่จัดอยู่ในราคะเป็นส่วนหนึ่งย่อยๆ แล้วก็โมหะ ท่านดูนะว่า ทำไมพระพุทธเจ้าถึงสอนว่า การปฏิบัติบูชานั้นสุดยอดที่สุด การเจริญสติมันสุดยอดที่สุด เพราะอะไร ท่านทำทานมากมายแค่ไหน ท่านก็ได้แค่ขจัดโลภะ โลภะเบาลงบ้าง แต่โทสะ ราคะ โมหะเป็นยังไง ยังอยู่เพียบเลย แล้วเมื่อไหร่ท่านจะนิพพาน ฉะนั้นการภาวนาการเจริญสติคือการเร่งทางสู่พระนิพพาน พระพุทธเจ้าถึงตรัสรับรองว่า ถ้าเราเจริญสติที่ถูกต้องนะ อย่างเร็ว ๗ วัน อย่างกลาง ๗ เดือน อย่างช้า ๗ ปี พวกนี้จะหมด จิตที่มันสงบนะ คือเราแม้ขนาดยังไม่สงบหมดนะ มันเยือกเย็น มันมีความสุขมาก เอาเงินมากองเป็นร้อยล้านก็ไม่เอา พันล้านก็ไม่เอา มาเจอตรงนี้แล้วพระพุทธเจ้าถึงไม่กลับวังไง พระราหุลก็ไม่กลับไปเสวยราชสมบัติ เพราะว่าท่านหมดตรงนี้แล้ว ท่านพบความสุขใหม่ เรียกว่า จิตเยือกเย็นเพราะอำนาจพระนิพพาน ตรงนี้เองคือปัญหา ปัญหาของทุกคนอยู่ตรงนี้ เพราะเรามีความคิดปรุงแต่ง ปัญหาเกิดจากตรงนี้ ให้เห็นว่าเวทนานี่ตัวร้าย ที่นี้พอพระพุทธเจ้าท่านไม่ส่งจิตออกนอกใช่ไหม ไม่ส่งจิตไปจับเวทนา จิตท่านก็กลับมาอยู่กับตัวเอง จิตที่ไม่ส่งออกคือจิตตั้งมั่น จิตตั้งมั่นคือจิตไม่ส่งออกนอกมันอันเดียวกัน พอท่านละเวทนาตรงนี้ได้ปั๊บ

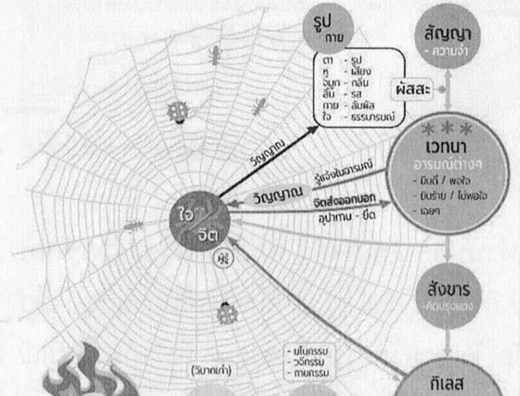


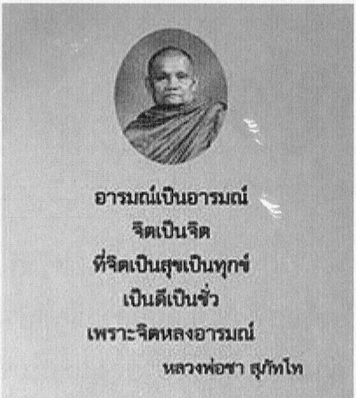

วงจรตรงนี้ (วงจรปฏิจจสมุปบาท) ท่านไม่ไปยึดเวทนาใช่ไหม วงจรมันก็ขาด ตัณหา ราคะ โทสะ โมหะก็ไม่ตามมา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรา ดับหมดเลย สิ้นการเกิด กระบวนการมันเป็นอย่างนี้



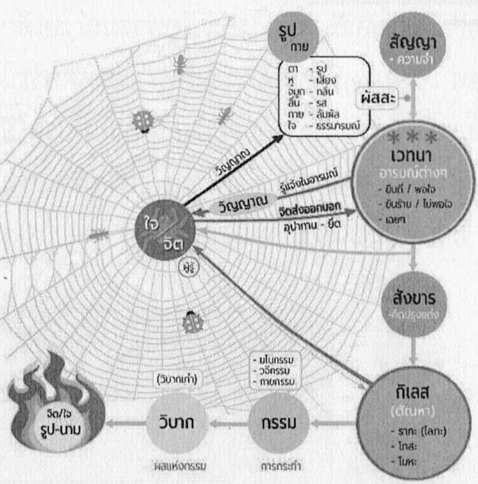



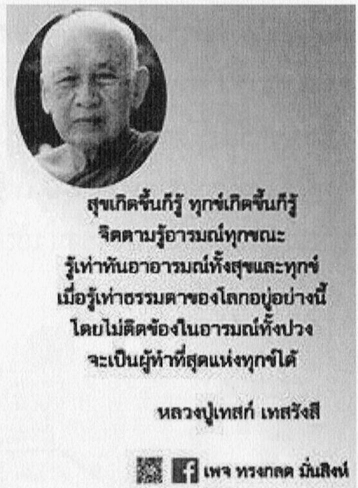
หลวงปู่ชาสอนว่ายังไง ไปยึดในสิ่งที่ชอบ ไม่ชอบ เป็นเหตุให้ทุกข์มันเกิด สอนเหมือนพระพุทธเจ้า เราไปยึดอารมณ์ อารมณ์ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง สิ่งที่ชอบคืออารมณ์ยินดี ไม่ชอบคืออารมณ์ยินร้าย เจอหน้าใครไม่ถูกใจก็ไปยึดแล้ว ทุกข์มันก็เกิด การพัฒนาจิตอยู่แค่นี้เอง ให้รู้เท่าทันอารมณ์ ให้เห็นอารมณ์อยู่เสมอ ถ้าเราเห็นแล้วจะไม่เป็น ถ้าทำได้แค่นี้ จิตท่านพัฒนาขึ้นทุกวัน แล้วจิตท่านก็จะสงบเยือกเย็น ไม่ก่อเวรก่อกรรม เห็นไหมบางทีนักเลงคีย์บอร์ดหรือเราเองก็ตาม เผลอคีย์ไปแค่สามสี่ประโยคหรืออารมณ์วูบเดียวคดีตามมาเพียบเลยหมิ่นประมาท ไปดูนะคดีหมิ่นประมาททางอินเตอร์เน็ตเกิดเพราะไม่รู้เท่าทันเวทนาทั้งนั้น อารมณ์วูบเดียวคีย์เข้าไปแค่สามสี่ประโยคถูกฟ้อง หมายศาลมาเพียบ เฟสบุ๊คอะไรต่างๆ ทั้งนั้นแหละ เสร็จตัวนี้หมดอารมณ์มันเกิดต้องพยายาม เฮ้ย อารมณ์มันเกิดเลยแล้วนะ ต้องรู้



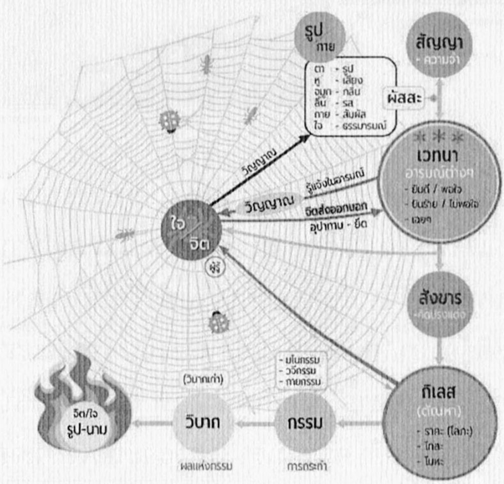
อันนี้พูดไปแล้ว อารมณ์เป็นอารมณ์ จิตเป็นจิต ท่านแยกได้ว่า อารมณ์เป็นอารมณ์ จิตเป็นจิต พระอรหันต์ หรือพระอริยเจ้า ท่านจะแยกแล้วก็เห็นพวกนี้ เสมือนหนึ่งเหมือนตาเห็นรูป เหมือนอย่างที่ผมเห็นแก้วน้ำนี่แหละ มันเห็นอย่างนี้จริงๆ มันไม่ได้คิดด้วย มันบอกไม่ถูก ดวงตาเห็นธรรมมันเป็นอย่างนี้

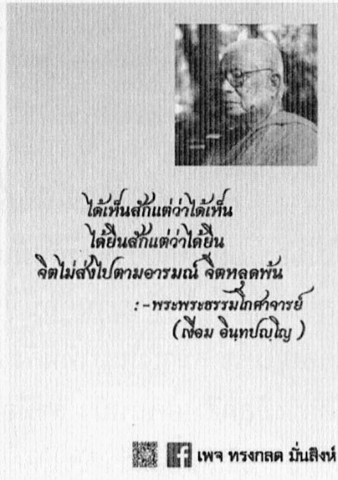


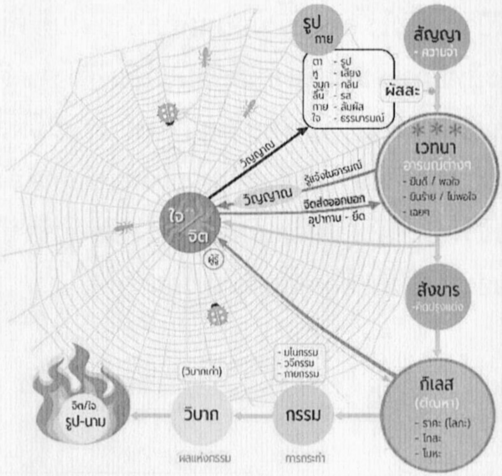

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี ท่านบอก สุขเกิดก็รู้ ทุกข์เกิดก็รู้เลย ทุกคนมีสุขไหม ใครไม่เคยมีความสุขบ้าง กินข้าวก็สุขแล้ว เข้าห้องน้ำขับถ่ายก็สุขแล้ว ส่วนเรื่องทุกข์หลายคนจะเห็นชัด จิตตามรู้อารมณ์ทุกขณะ รู้เท่าทันอารมณ์ทั้งสุขและทุกข์ เห็นไหม ท่านสอนเหมือนกันหมด ถ้าพระแท้จะสอนเหมือนกัน จะไม่สอนแปลกๆ โผล่อะไรแปลกๆ มาให้เห็น เมื่อรู้เท่าทันธรรมดาของโลกอยู่อย่างนี้ ไม่ติดข้องในอารมณ์ทั้งปวง จะเป็นผู้ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ แค่รู้อารมณ์แค่นี้ จิตท่านจะเปลี่ยนไปเยอะแล้ว จริงๆ ผมบอกได้เลย ผมยืนยันได้ จิตใจท่านเยือกเย็น ใครด่ายังไง เห็นอารมณ์ไม่ดีเกิดแล้วมันก็ดับ

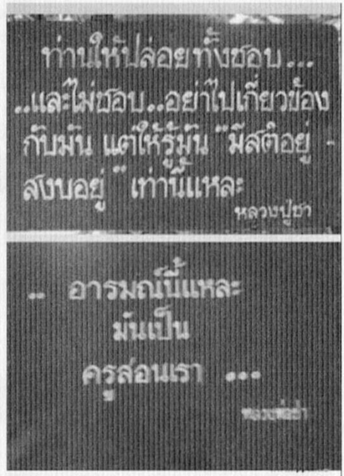
เรานั้นก็ไม่เก็บอารมณ์ไม่ดีกลับบ้าน เป็นไง คนๆ นี้ นอนหลับสบาย ฝันดี ตื่นมาก็หน้าตาสดชื่น ทำงาน ประสิทธิภาพ มันสูงมากนะ สมัยก่อน ทำงาน ตีกันไปหมด เดี๋ยวนี้อารมณ์แต่ละอย่างเข้ามา ทีละอย่างๆ การทำงานนี่มีผลเยอะมากนะถ้าเราจิตพัฒนา งานเราก็พัฒนา แต่ต้องพัฒนาในทางที่ถูกต้องด้วย ต้องพัฒนาแบบนี้ คนรอบข้างเป็นยังไง พอจิตเราเย็นแล้ว คนรอบข้างก็เย็นไปด้วย อยู่ใกล้คนที่รู้เท่าทันอารมณ์ มันเยือกเย็น ไม่รุ่มร้อน



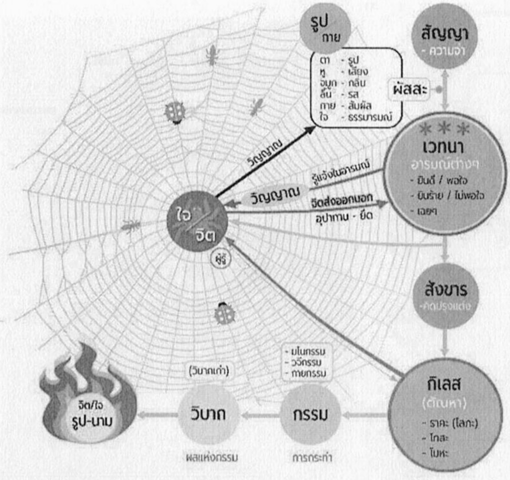



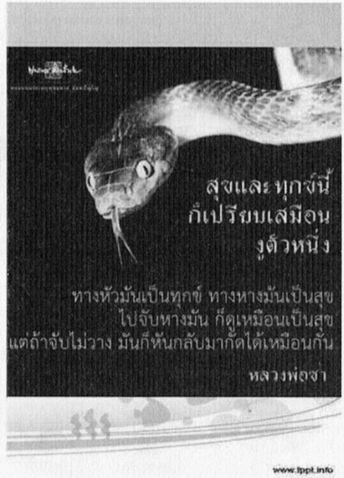

หลวงพ่อพุทธทาส ได้เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน จิตไม่ส่งไปตามอารมณ์ จิตหลุดพ้น เราไม่ต้องถึงขนาดจิตหลุดพ้นหรอก แค่ไม่ส่งนอกไปตามอารมณ์ จริงเราก็มีความสุขขึ้นเยอะแล้ว ตาเห็นรูป เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน หลวงพ่อพุทธทาส คำสอนของท่านทั้งหมด จบแค่ตรงนี้เอง หนังสือที่ท่านเขียนมาทั้งหมดจบแค่ตรงนี้ เห็นสักแต่ว่าเห็น แต่ส่วนใหญ่คนเราเป็นยังไง มันไม่เห็นสักแต่ว่าเห็น เห็นแล้วมันจะคิด คิดแล้วมันก็จะแค้น คนที่คิดแค้นคือคนที่ทำร้ายตัวเอง ไม่ได้ทำร้ายคนอื่นหรอก ทำร้ายตัวเอง



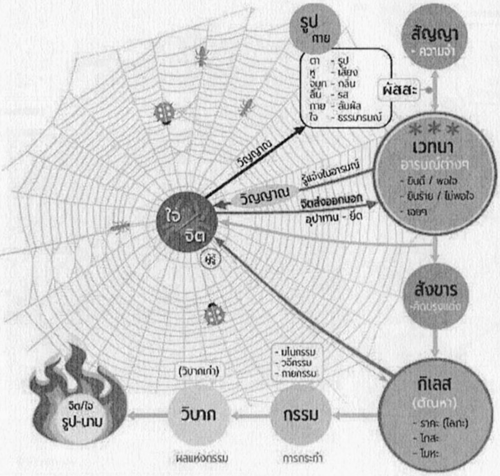



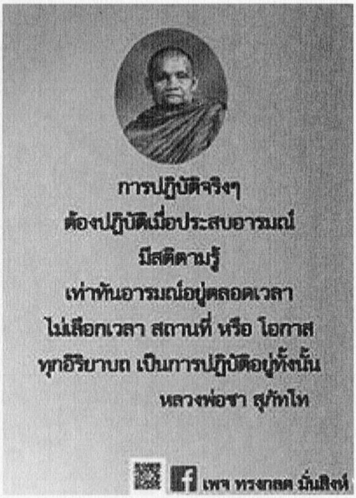

ผมจะทำคู่กันให้เห็นภาพเลย นี่ หลวงปู่ชา ท่านให้ปล่อยทั้งชอบและไม่ชอบ อย่าไปเกี่ยวข้องกับมัน แต่ให้รู้มัน มีสติอยู่ สงบอยู่เท่านั้นแหละ ท่านสอนไหมว่า ไปทำฌานก่อน ไปทำสมาธิให้มันสงบก่อน ไปทำจิตให้มันสงบก่อน ไม่ใช่ สมาธิมันมาทีหลัง สติต้องมาก่อน อารมณ์นี่แหละเป็นครูสอน เรา อย่างมีลูกศิษย์คนหนึ่ง สามีอารมณ์ร้ายมาก ถึงกลับบ้าน โห ไม่อยากกลับบ้าน ผมก็เลยบอกว่า นั่นแหละ คนที่บ้านคือครูของเรา เพราะฉะนั้นเวลาเจอคนที่เขาแสดงอารมณ์กับเรา ขอบคุณเขาเสียนะ นั่นเขาเป็นครูให้กับเรา ให้เราเห็นอารมณ์



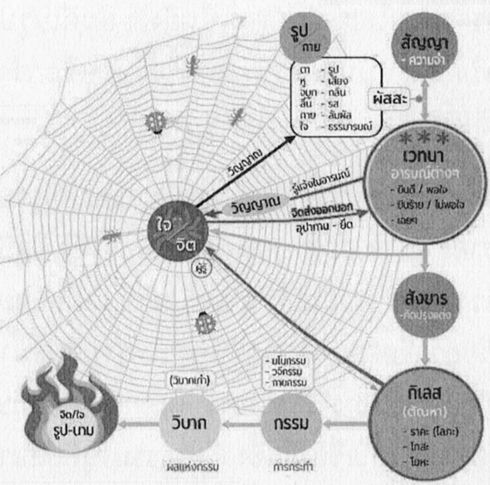



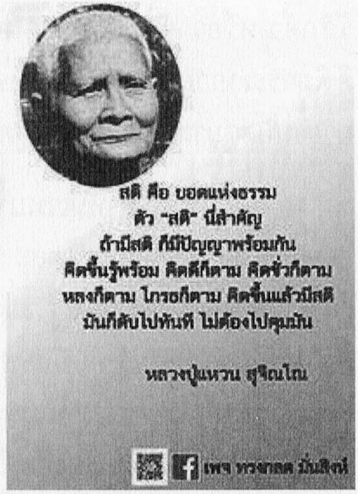

เห็นงูเห่าไหม ภาพนี้ เคยเห็นงูไหม ใครเคยจับงูบ้าง จริงๆ การสอนธรรมะท่านไม่ได้สอนอะไรนอกเหนือจากตัวเราเลย สุข ทุกข์ ท่านสอนดีมาก อันนี้ผมชอบมาก ท่านบอกว่าสุข และทุกข์ มันเปรียบเหมือนงูตัวหนึ่ง อารมณ์ยินดียินร้าย ทางหัว มันเป็นทุกข์ชัดเจนเลย คุณจับหัวมันเมื่อไหร่มันกัดทันทีเลย ทางหางมันก็เป็นสุข ไปจับหางมันก็ดูเหมือนมีความสุข แต่ความจริงแล้วถ้าจับไม่วาง มันก็หันกลับมากัดได้เหมือนกัน ท่านสอนอะไร จับแล้วต้องวาง อารมณ์ยินดีเกิดท่านก็ต้องวาง เพราะเวลาอารมณ์ยินดีเกิดแล้วดับไป ท่านจะเป็นทุกข์ เพราะว่าท่านไปยึดอารมณ์ยินดีว่าทำไมสุขอันนี้มันไม่อยู่กับเราตลอด ใครที่มีครอบครัว นึกถึงวันที่แต่งงานวันแรก มันเป็นไง มันมีความสุขมากไหม แล้วตอนนี้เหลือไหมความสุขตรงนั้น เหลือไหม มันดับไปหมดแล้ว มันสุขชั่ววูบเท่านั้น




การปฏิบัติจริงๆ ต้องปฏิบัติเมื่อประสบอารมณ์ มีสติตามรู้เท่าทัน ไม่เลือกเวลา สถานที่ หรือโอกาส ทุกอิริยาบถ เป็นการปฏิบัติอยู่ทั้งนั้น ยืน เดิน นั่ง นอน ไม่ใช่ว่าเปลี่ยนอิริยาบถแล้ว จะต้องปฏิบัติธรรมตอนเปลี่ยนอิริยาบถ ให้มันรู้สึกตัว นั่งก็รู้สึกตัวได้ อย่างเรานั่งทุกวันนี้ หายใจเข้าลึกๆ เรารู้สึกตัวแล้วเห็นไหม นี่ปฏิบัติจริงๆ แล้ว ยิ่งมีอารมณ์กระทบ ยิ่งต้องปฏิบัติตอนนั้นเลย ไม่ใช่รอเวลากลับบ้านก่อน ขึ้นห้องพระ ไม่ใช่ ตอนนั้นคือการซ้อมรบ กลับบ้านขึ้นห้องพระภาวนานั่นคือการซ้อมรบ แต่กลางวัน เรารบจริงแล้ว เจออารมณ์จริงๆ เจออารมณ์จริงๆ แล้ว เจอตรงนี้ปั๊บ จิตต้องไม่ส่งออกนอกไป ต้องรู้เท่าทัน



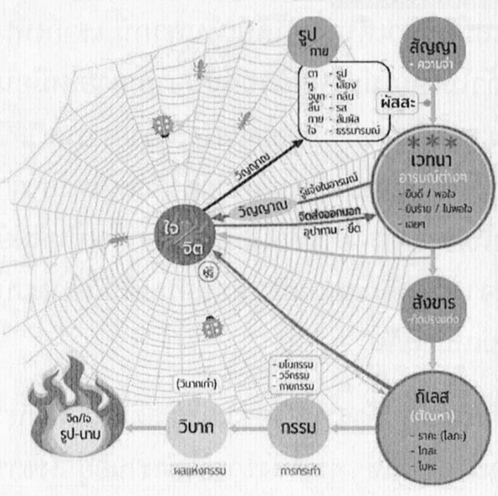



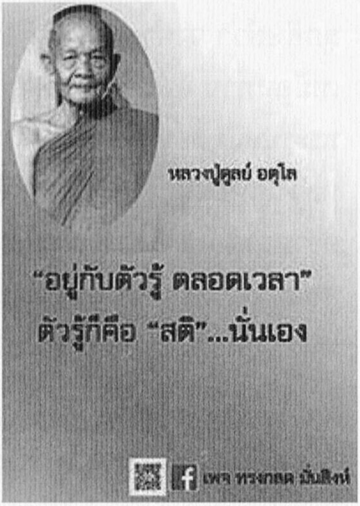

สติคือยอดแห่งธรรม อันนี้ลึกนะ มันก็ไม่ลึกหรอกความจริง สตินี่สำคัญ ถ้ามีสติมีปัญญาพร้อมกัน คิดขึ้นรู้พร้อม คิดดีก็ตาม คิดชั่วก็ตาม หลงก็ตาม โกรธก็ตาม สอนแต่เรื่องเหล่านี้ทั้งนั้น ท่านเหล่านี้ท่านเห็นภาพพวกนี้อยู่ในจิตทั้งนั้น มันเป็นฌานท่านเห็นเหมือนตาเห็นรูป เหมือนที่หลวงปู่ดูลย์สอนลูกศิษย์ว่า จงทำญาณให้เกิดเสมือนตาเห็นรูป ก็คือเห็นพวกนี้ เราก็เห็นเหมือนท่าน ถึงกล้าพูดได้นะ ถ้าไม่เห็นไม่มาพูดหรอกมันอาย อายเหมือนพระรูปหนึ่ง สอนที่วัดชลประทาน สอนดีมากเลย พอสอนเสร็จลงจากธรรมาสน์ หลวงปู่เทียนเดินไปถามนิ่มๆ ว่า ที่ท่านสอน ท่านสอนจากความเห็นหรือจากความจำ โอ้โห อึ้งเลย เดินตามไปกราบหลวงปู่เทียนถึงกุฏิ ฝากตัวเป็นศิษย์ สอนจากจำก็อีกแบบหนึ่ง สอนจากก็คิดอีกแบบหนึ่ง สอนจากเห็นก็อีกแบบหนึ่ง มันไม่เหมือนกัน อรรถรสไม่เหมือนกัน

เรื่องความคิด บางคนคิดว่าปฏิบัติธรรมหรือว่าเจริญสติแล้ว พัฒนาจิตแล้ว ความคิดไม่ดีคิดชั่ว มันจะไม่มี ไม่ใช่ เพราะสังขารยังทำงานอยู่ สังขารคือความคิดปรุงแต่ง มันคิดอยู่ตลอด แต่ว่าจิต ไม่ไปจับมัน ให้มันอยู่ของมัน สติคือความรู้สึกตัว อยู่กับสติเห็นไหม ยืนเดินนั่งนอนรู้สึกตัว หายใจเข้าออก

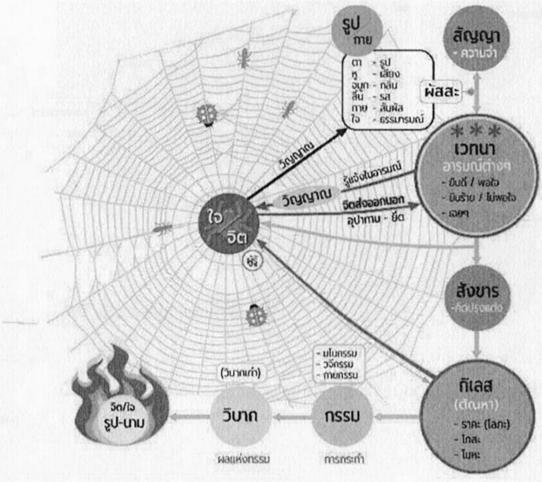
รู้สึกตัว หรือว่าพิจารณากายเพราะส่วนใหญ่คนเราจะเป็นยังไง ยินดีในรูป ก็พิจารณากายตามความเป็นจริง ว่ารูปมันไม่สวยงาม ตรงนี้เขาเรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฐาน ที่ผมพูดถึงทิ้งๆ ไว้เท่านั้นเองให้มันครบ

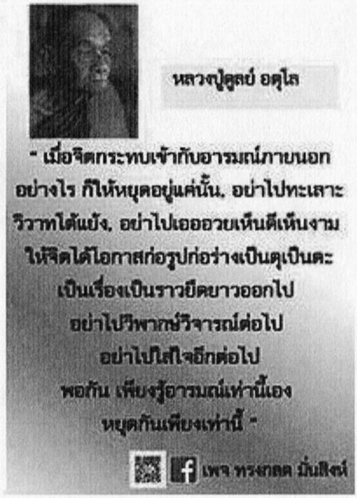
ส่วนการรู้เท่าทันเวทนาอารมณ์ เขาเรียกว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฐาน แต่พอจิตไปคิดเป็นกิเลส โทสะ ราคะ โมหะ อะไร พระพุทธเจ้าบอกให้รู้ จิตมีโทสะก็ให้รู้ จิตมีราคะก็ให้รู้ จิตง่วงเหงาหาวนอนก็ให้รู้ จิตฟุ้งซ่าน เหมือนจะดึงจิตกลับมาอยู่กับรู้ อันนี้เขาเรียกว่าจิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน ส่วนขันธ์ห้าเป็นอะไรต่างๆ เรียกว่าธรรมมานุปัสสนาสติปัฎฐาน การกระทบกันของอายตนะอะไรต่างๆ อันนั้นเป็นเรื่องอีกเรื่องหนึ่ง เป็นเรื่องลึกซึ้ง เรื่องธรรมานุปัสสนาสติปัฎฐาน เอาแค่อารมณ์ตรงนี้ ไม่จำเป็นจะต้องเจริญทั้งหมดหรอก เอาแค่รู้เท่าทันอารมณ์ นั่นคือการเจริญวิปัสสนาแล้ว ถ้าพูดในแง่ธรรมะ แต่เวลาพระพุทธเจ้าสอน ท่านไม่ได้สอนว่า ตถาคตกำลังจะสอนวิปัสสนาพวกคุณนะ ท่านเพียงสอนแต่ว่าอารมณ์สองฝั่งไม่ควรข้องแวะ ใช่ไหม



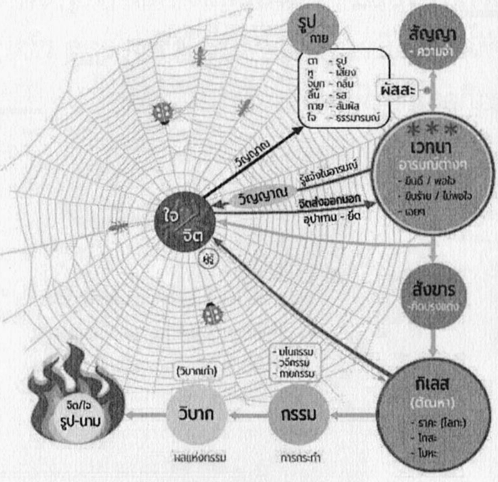
นี้เป็นคำสอนหลวงปู่ดูลย์ อตุโล ท่านสอนว่า อยู่กับตัวรู้ตลอดเวลา ตัวรู้ก็คือสตินั่นเอง จิตกับสติ ตัวรู้ ความรู้สึกตัวนี้ วันๆ หนึ่งให้พยายามรู้สึกตัวบ่อยๆ ให้รู้ว่า ให้รู้ตัวบ่อยๆ แค่การรู้ตัวบ่อยๆ แล้วนี่แหละ คือการปฏิบัติธรรมแล้ว คือการเจริญสติแล้ว แค่นี้เองเห็นไหม แค่นี้เอง พอเจริญบ่อยๆ เข้าเป็นไง จิตกับสติตั้งมั่นด้วยกัน ก็จะเกิดสมาธิเห็นความจริงของขันธ์ห้า

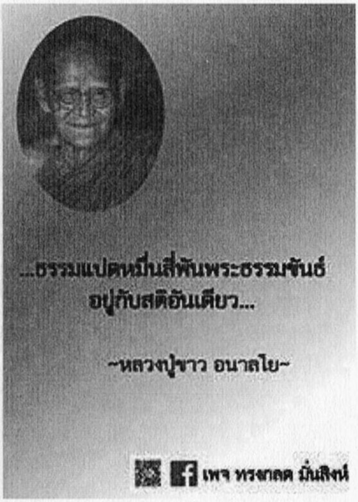


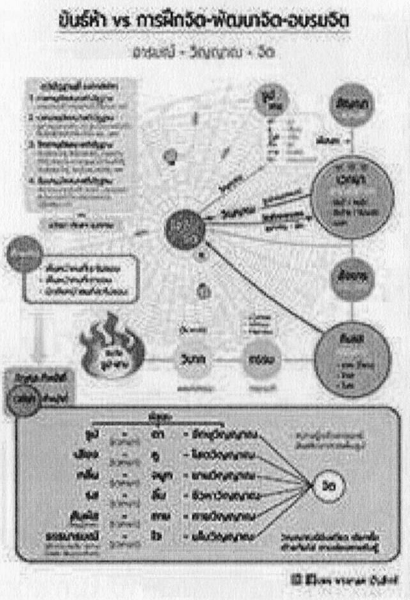

หลวงปู่ดูลย์ อันนี้เอามาบอกแล้ว จิตกระทบเข้ากับอารมณ์ภายนอกอย่างไร ก็หยุดอยู่แค่นั้น  อย่าไปทะเลาะวิวาทโต้แย้ง บางคนทะเลาะกับตัวเองทั้งวันเห็นไหม เหมือนคนบ้าทะเลาะกับตัวเองได้ทั้งวัน เพราะไม่ยอมหยุดอยู่แค่นั้นไง ไม่ยอมหยุดอยู่แค่รู้ อย่าไปเออออวย เห็นดีเห็นงาม ให้จิตได้โอกาสก่อรูปก่อร่างเป็นตุเป็นตะ เป็นเรื่องเป็นราวยืดเยื้อยืดยาวออกไป อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์ อย่าไปใส่ใจ พอกัน เพียงรู้อารมณ์เท่านี้เอง หยุดกันเพียงเท่านี้ แค่รู้อารมณ์ เห็นไหม สั้นๆ แค่นี้เอง ก็คือรู้อารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ รู้อารมณ์ จบแค่นี้ พวกนี้ก็ไม่มา กรรมวิบากอะไรนี่ นี่มันย่อภพชาติมหาศาลมาก มันย่อภพชาติไป วันนี้ท่านฟังหรือวันก่อนที่ท่านฟัง มันเข้าไปในจิตของ

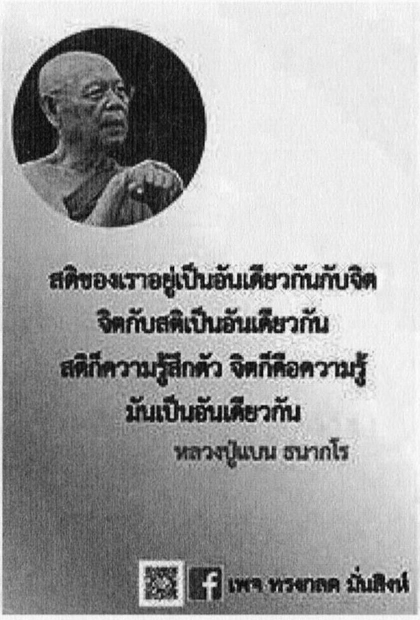
ท่านแล้ว ผมไม่ห่วงพวกท่านเลยนะ ได้ภาพนี้ไป ได้ความรู้ตรงนี้ไป ถึงเวลาจิต มันจะช่วยตัวมันเอง ด้วยความเข้าใจพวกนี้



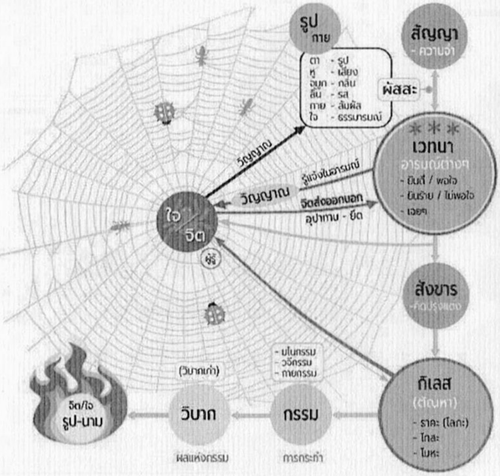



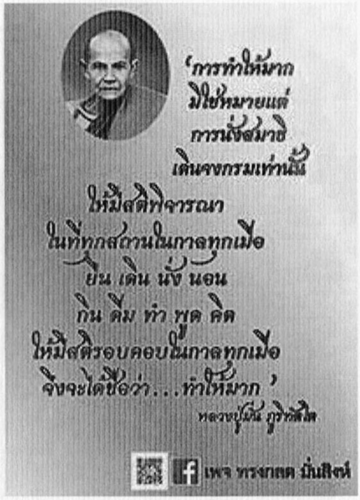

ธรรมแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์อยู่กับสติอันเดียว หลวงปู่ขาว อนาลโย เห็นไหมสติตัวเดียว



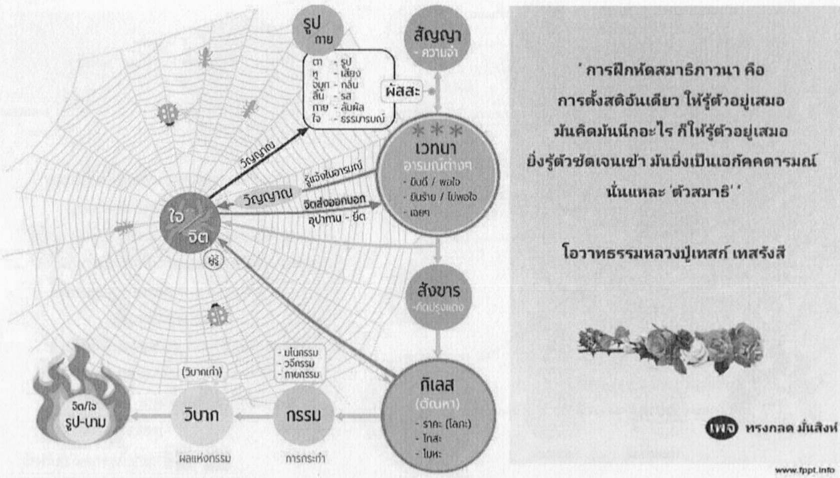




สติของเราอยู่เป็นอันเดียวกับจิต จิตกับสติเป็นอันเดียวกัน สติคือความรู้สึกตัว เห็นไหม พระอรหันต์นะ หลวงปู่แบน ธนากโร จิตก็คือความรู้ มันเป็นอันเดียวกัน ผมเคยไปนอนวัดท่าน นอนอยู่คืนหนึ่งพระก็หัวเราะโห คืนเดียวมันจะได้อะไร พอเช้าวันรุ่งขึ้นประมาณตีห้า กำลังกวาดลานวัดอยู่มุมหนึ่งของวัดดอยธรรมเจดีย์ หลวงปู่แบนเดินลงจากกุฏิมาหา ลงมาสอนธรรมะ สอนอยู่ครึ่งชั่วโมง แล้วท่านก็บอก พอนะ แค่นี้นะ แล้วก็เดินกลับกุฏิไป

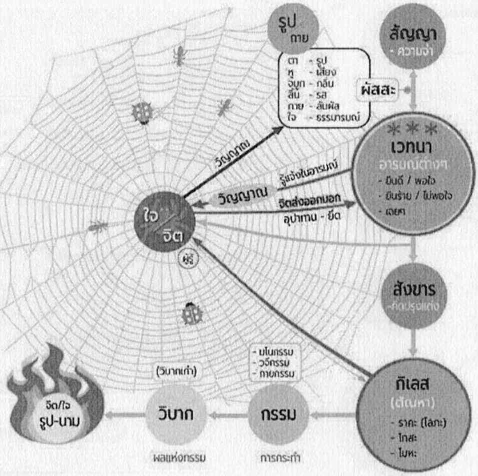


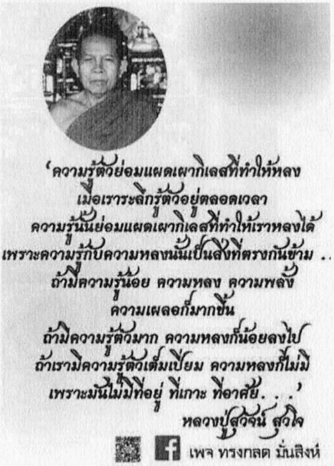




ภาพนี้เป็นคำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ท่านบอกว่าการทำให้มาก ไม่ใช่หมายถึงการนั่งสมาธิ เดินจงกรม ให้มีสติพิจารณาในทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ให้มีสติรอบคอบ ในกาลทุกเมื่อ จึงได้ชื่อว่าทำให้มาก เห็นไหมพระอรหันต์ท่านสอนแค่นี้เอง ท่านไม่ได้สอนว่าต้องไปทำฌานแปด ไปทำญาณสิบหก ไม่มีเลยตรงนั้นไม่มีเลย แค่นี้เอง เพราะท่านถึงแล้วท่านก็รู้ว่า อ้อ ทุกอย่างมันอยู่ที่สตินี้เอง สติ หลวงปู่ชาบอกว่า คนที่ไม่มีสติคือคนที่ตายแล้ว วันนี้ท่านตายกี่ครั้งแล้วล่ะ

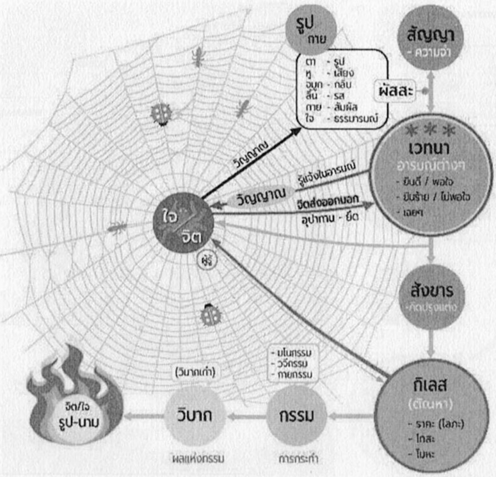


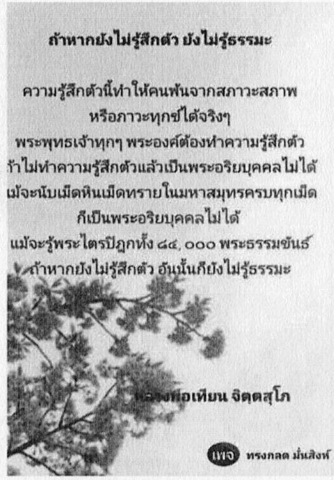

หลวงปู่เทสก์ การฝึกหัดสมาธิภาวนา คือ การตั้งสติอันเดียว ให้รู้ตัวอยู่เสมอ มันคิดมันนึกอะไร ก็ให้รู้ตัวอยู่เสมอ ยิ่งรู้ตัวชัดเจนแล้ว มันยิ่งเป็นเอกัคคตารมณ์ จิตเป็นหนึ่ง นั่นแหละคือตัวสมาธิ สมาธิคือความตั้งมั่นของจิต จิตเป็นหนึ่ง มันจะเป็นหนึ่งของมัน นิ่งของมันอย่างอัศจรรย์



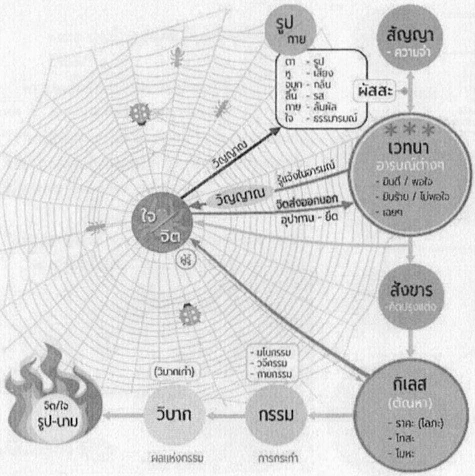



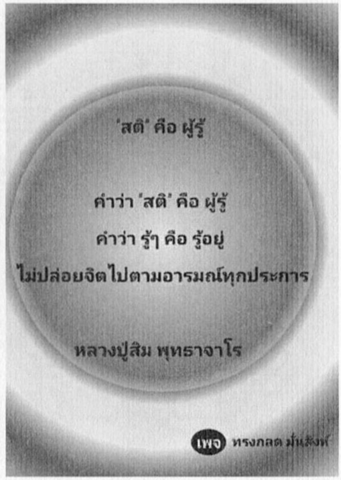

หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ บอกว่า ความรู้ตัวย่อมแผดเผากิเลสที่ทำให้หลง เมื่อเราระลึกตัวอยู่ตลอดเวลา ก็คือตัวรู้นี่ จิตมันคือตัวรู้ ผู้รู้ จิตอยู่กับจิตตลอดเวลา ความรู้นั้นย่อมแผดเผากิเลสที่ทำให้เราหลงได้ เพราะความรู้กับความหลงเป็นสิ่งตรงกันข้าม ถ้ามีความรู้น้อย ความหลง ความพลั้ง ความเผลอก็มาก ถ้ามีความรู้ตัวมาก ความหลงก็น้อยลงไป ถ้าเรามีความรู้ตัวเต็มเปี่ยม ความหลงก็ไม่มี เพราะมันไม่มีที่อยู่ ที่เกาะ ที่อาศัย นี่คือจิตพระอรหันต์ ความรู้ตัวเต็มที่ คือสติเต็มร้อย คือจิตพระอรหันต์ ความหลง กิเลส ราคะ โทสะ โมหะต่างๆ มันไม่มีที่อยู่แล้ว ไม่มีที่เกาะ จิตมันกลับไปอยู่กับตรงนี้แล้ว การปฏิบัติ การพัฒนาจิตมีแค่นี้แหละ ท่านไม่ต้องไปเรียนพระอภิธรรม ไม่ต้องไปอะไรมากหรอกเอาแค่สติรู้เท่าทันอารมณ์แค่นี้ จำไปจนตายเลยนะผมมาสอนพวกท่าน



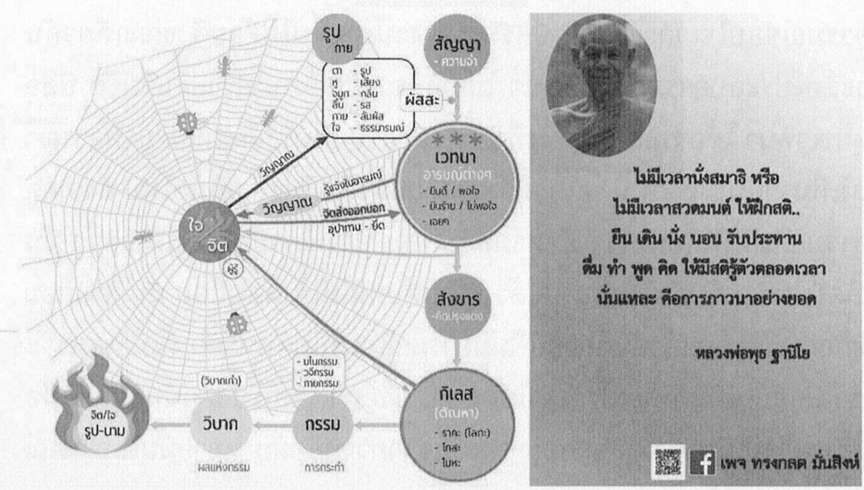




หลวงปู่เทียน ท่านบอกว่า ถ้าหากยังไม่รู้สึกตัวยังไม่รู้ธรรมะ เห็นไหม ความรู้สึกตัวทำให้คนพ้นจากสภาวะ สภาพหรือภาวะทุกข์ได้จริง เพราะจิตมันกลับมาอยู่กับตัวมันเองแล้วไง จิตไม่ไปข้องแวะกับอารมณ์แล้ว ใช่ไหม พ้นทุกข์แล้ว ถ้าไม่ทำความรู้สึกตัวแล้วเป็นพระอริยะบุคคลไม่ได้ แม้จะนับเม็ดหินเม็ดทรายในมหาสมุทรครบทุกเม็ด ก็เป็นพระอริยบุคคลไม่ได้ แม้จะรู้พระไตรปิฎกทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ ถ้าหากยังไม่รู้สึกตัวอันนั้นก็ยังไม่รู้ธรรมะ เห็นไหมบางคนสอนธรรมะยกพระไตรปิฎกมา พระอภิธรรมมา จิตอย่างนั้น เจตสิกอย่างนี้ แต่ยังด่าพระอริยะเจ้าอยู่เลย เห็นไหม ยังไม่รู้สึกตัวเลยว่าอะไรถูก อะไรผิด

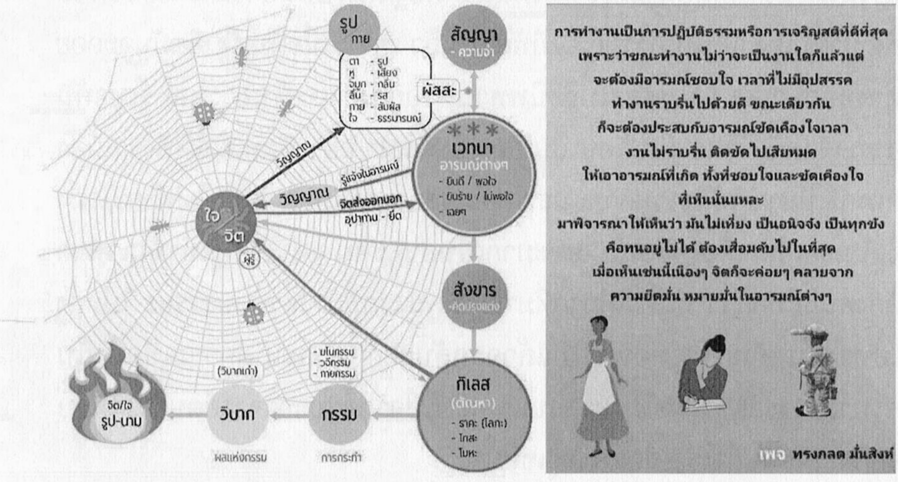



คำสอนของหลวงปู่สิม สติคือตัวรู้ คือผู้รู้ เห็นไหม คำว่าสติ คือ ผู้รู้ คำว่ารู้ คือ รู้อยู่ ไม่ปล่อยจิตไปตามอารมณ์ทุกประการ เห็นไหมพระอรหันต์บอกว่า สติคือผู้รู้ ไม่ส่งจิตไปตามอารมณ์ ไม่ส่งจิตไป มันก็อยู่กับรู้ ผู้รู้ แต่ผู้รู้จริงนะ วิญญาณ ยังเป็นผู้รู้ปลอม อันนี้มันลึกซึ้งไปยังไม่สอน พระโสดาบันคืออะไรรู้ไหม พระโสดาบันเจริญสติแล้ว จิตตั้งมั่น แยกรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณออกจากจิตได้ เรียกว่าละสักกายทิฐิได้ เห็นแล้วว่าพวกนี้ มันไม่ใช่จิต มันคนละอย่างกัน มันไม่มีตัวไม่มีตน แต่ว่าพระโสดาบัน จิตท่านยังละเวทนาไม่ได้เด็ดขาด ท่านก็ยังวิ่งไปวิ่งมาอยู่ ยังไปเกาะเวทนาอยู่ อย่างนางวิสาขาก็ยังมีลูกได้ เพราะยังมีราคะ อนาถบิณฑิกเศรษฐี น้องสาวตายก็ร้องไห้ เพราะจิตยังไปจับอารมณ์ไม่ยินดีอยู่ เพราะน้องสาวตาย นางวิสาขาก็ร้องไห้ พระอานนท์ก็ร้องไห้ ตอนที่พระพุทธเจ้าปรินิพพาน เพราะจิตพระโสดาบันยังวิ่งไปวิ่งมาอยู่ อันนี้พูดตามที่รู้เห็นนะ



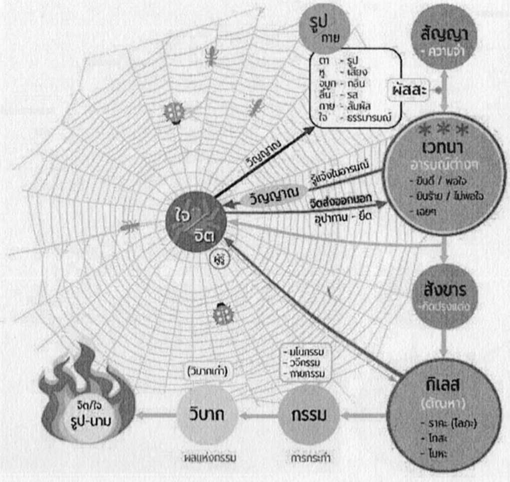

อันนี้คำสอนของหลวงปู่พุธ ฐานิโย ไม่มีเวลานั่งสมาธิ ไม่มีเวลาสวดมนต์ ให้ฝึกสติ ยืน เดิน นั่ง นอน รับประทาน ดื่ม ทำ พูดคิด ให้มีสติรู้ตัวตลอดเวลา นั่นแหละคือการภาวนา ไม่มีเวลานั่งสมาธิก็ฝึกสติ

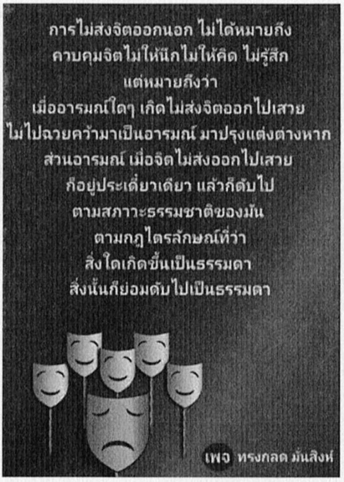



ภาพนี้ของผมเอง การทำงานเป็นการปฏิบัติธรรมหรือการเจริญสติที่ดีที่สุด เพราะว่าขณะทำงานไม่ว่าจะเป็นงานใดก็ตามก็แล้วแต่ จะต้องมี

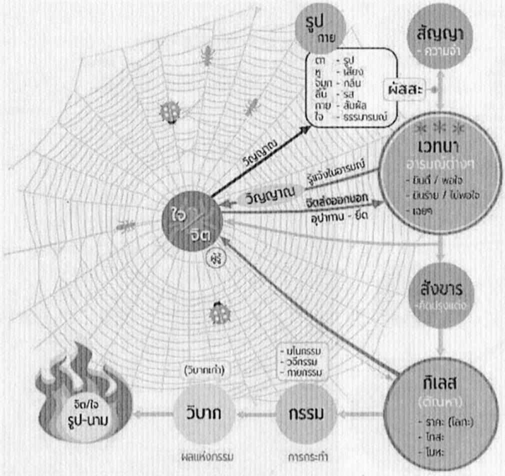
อารมณ์ชอบใจเวลาที่ไม่มีอุปสรรค ทำงานราบรื่นไปด้วยดี ขณะเดียวกันจะต้องประสบอารมณ์ขัดเคืองใจ ไม่ชอบใจ ตอนที่งานไม่ราบรื่นติดขัด นี่คือทุกขเวทนา ให้อารมณ์ที่เกิดทั้งที่ชอบใจและขัดเคืองใจนั่นแหละ มาพิจารณาให้เห็นว่ามันไม่เที่ยง นี่คือไตรลักษณ์แล้วนะ มันเกิดแล้วดับใช่ไหม สังเกตดูอารมณ์ไม่ดีที่เกิดกับเราเมื่อสามสี่วันก่อน บางทีเรายังจำไม่ได้เลยว่า มันเกิดขึ้นเหรอ มันดับไปตั้งนานแล้ว ทุกขังคือทนไม่ได้ ต้องเสื่อม มันต้องเสื่อมทุกอย่างมันเกิดแล้วมันต้องดับ ไม่มีอารมณ์ไหนที่ไม่ดับหรอก ที่ไม่ดับเพราะเราไม่ยอมให้มันดับไง ปรุงแต่งใส่ไฟเข้าไปเรื่อยๆ มันก็ร้อนอยู่นั่นแหละ เมื่อเห็นอย่างนี้เนืองๆ จิตก็จะค่อยๆ คลายจากความยึดมั่น หมายมั่นในอารมณ์ต่างๆ เอาไปใช้นะ

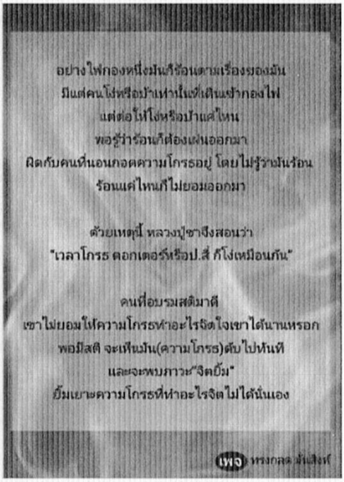
การทำงานคือการปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุดเลย เพราะจะเห็นอารมณ์ตลอด เกี่ยวข้องกับผู้คนเมื่อไหร่นะ ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เสียงชมเสียงด่าอารมณ์มันเกิดตลอด แต่เราไม่เห็นมัน ต้องฝึกให้เห็นอารมณ์ แล้วจิตจะพัฒนาขึ้นเอง แค่เห็นอารมณ์จิตก็พัฒนาแล้ว เพราะเมื่อมันเห็นจิตมันจะถอยห่างออกมาเอง ยังไม่ต้องไปถึงนิพพานหรอก เอาแค่เห็นอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์แค่นี้ จิตเราก็เปลี่ยนเป็นเยือกเย็นขึ้นมา อย่างที่ผมเล่าให้ฟังว่า น้องคนหนึ่งที่มาปฏิบัติธรรมตามแนวทางที่ผมสอน สามีบอกว่า เธอไปทำอะไรมาจิตใจเธอเยือกเย็นเปลี่ยนไปเยอะมากเป็นคนละคน แค่นี้เอง รู้เท่าทันเวทนาน้องคนนี้ก็บอกว่า หนูโชคดีมากที่มาเจอพี่คนแรกที่เป็นครูสอนธรรมะ ไม่หลงไปทางอื่น ส่วนใหญ่พอหลงไปแล้วจะกลับยาก เพราะเกิดความเชื่อมั่นในครูบาอาจารย์แล้ว พอใครมาสอนแตกต่างไปจากครูบาอาจารย์ตนก็จะไม่รับจิตก็จะปิด มันก็จะมืดบอด โง่อยู่เช่นนั้น



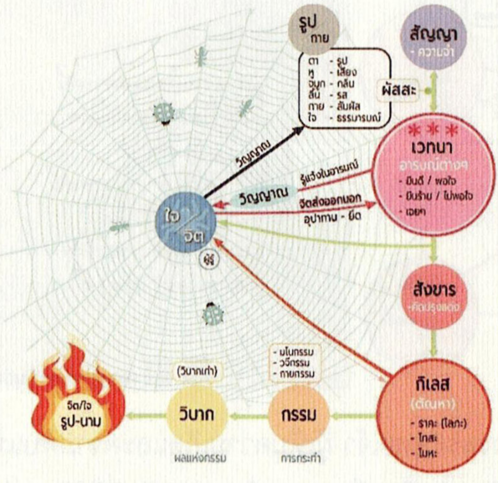

ภาพการไม่ส่งจิตออกนอก ไม่ได้หมายถึงควบคุมจิต ไม่นึก ไม่คิด ไม่รู้สึก นี่ผิดนะ มันผิดธรรมชาติ ธรรมะเป็นเรื่องธรรมชาติ อันนี้ จะหมายถึงว่า เมื่ออารมณ์ใดๆ เกิด ไม่ส่งจิตออกไปเสวย เวทนาเกิดไม่ส่งจิตออกนอกไปเสวย ส่งจิตออกนอกเป็นสมุทัย ผลของการที่ส่งจิตออกนอกเป็นทุกข์ นี้หลวงปู่ดูลย์เคยพูดไว้ แค่นี้เอง จุดตายอยู่ตรงนี้ในการปฏิบัติทั้งหมด ไม่ไปฉวยคว้ามาเป็นอารมณ์ มาปรุงแต่งเป็นราคะ โทสะ ส่วนจิตเมื่อไม่ส่งออกไปเสวยอารมณ์ เหมือนแมงมุมไม่ออกไปกินแมลง อยู่ประเดี๋ยวเดียวมันก็ดับไป ตามสภาวะธรรมชาติของมัน ตามกฎไตรลักษณ์ที่ว่า สิ่งใดเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ

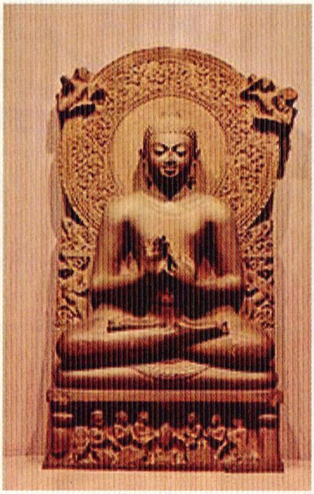


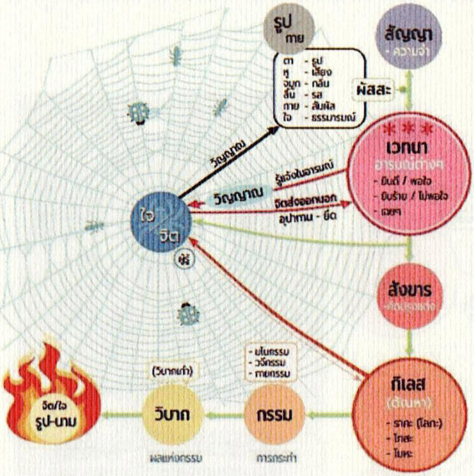

ภาพอันนี้ผมชอบมาก อันนี้สอนลูกศิษย์ สอนแรงมาก มีคนหนึ่งไปเจอใครว่ามั้ง โกรธเป็นฟืนเป็นไฟ ผมบอกว่า อย่างไฟกองหนึ่ง มันก็ร้อนตามเรื่องของมัน มีแต่คนโง่หรือบ้าเท่านั้นที่เดินเข้ากองไฟ เราเห็นกองไฟเราจะเดินเข้ากองไฟไหม เดินเข้าไปพอรู้ว่าร้อนเป็นไง ก็ต้องเผ่นออกมาทั้งนั้น เผ่นออกมา ผิดกับคนที่นอนกอดความโกรธอยู่โดยไม่รู้ว่ามันร้อน ร้อนแค่ไหนก็ไม่ยอมออกมา หลวงปู่ชา สุภัทโท จึงสอนว่า เวลาโกรธ ด็อกเตอร์หรือป.สี่ ก็โง่เหมือนกัน อาชีพในเวลาโกรธ ไม่ว่าจะเป็นผู้พิพากษา เป็นหมอ เป็นภารโรง มันก็โง่เหมือนกัน เห็นใครก็ตามเวลาโกรธก็โง่เหมือนกัน คนที่อบรมสติมาดี เขาไม่ยอมให้ความโกรธทำอะไรจิตเขาได้นานหรอก คือมีความโกรธ ไม่ได้ผิดปกตินะ เพราะว่าอะไร เพราะว่าเรายังละตรงนี้ไม่ได้ แต่เราต้องมีสติ เห็นความโกรธ พอเห็นปั๊บมันจะดับ แล้วพบภาวะจิตยิ้ม (คนละอันกับจิตยิ้มของพระอรหันต์) มันจะยิ้มขึ้นมาเมื่อเอาชนะความโกรธได้ ยิ้มเยาะความโกรธที่ทำอะไรจิตไม่ได้ พวกอารมณ์โกรธนี้ มันขี้อายนะ พอเราเห็นมันเท่านั้นแหละ มันจะดับไปเลย มันจะหายหัว หายหน้าไปเลย แต่ที่มันไม่ดับเพราะว่าเราไม่เห็นมัน อารมณ์ขี้อายนี่พระพุทธเจ้าใช้คำว่าอารมณ์มันเก้อเขิน พระพุทธเจ้า

ตรัสว่า อานนท์ อารมณ์นี่ถ้าเราเห็นมัน รู้เท่าทันมัน มันก็จะค้างเก้อเขินอยู่พัก หนึ่งแล้วก็จากไป





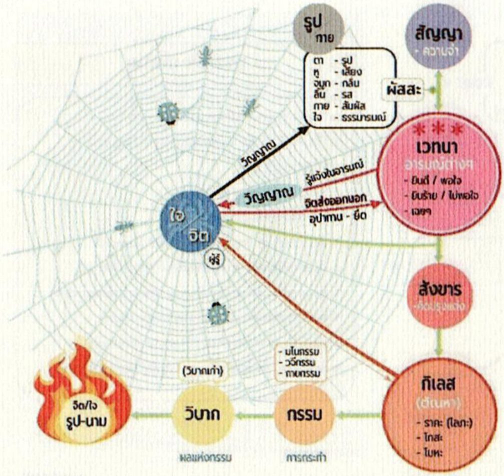
ภาพพระพุทธเจ้าสอน มือขวาคือยกสบายๆ สุขเวทนา มือซ้าย ทุกขเวทนาหักนิ้วเห็นไหม สองอารมณ์นี้ไม่ควรเข้าไปข้องแวะ เห็นไหม ยินดี ยินร้าย พระโกณฑัญญะได้ฟังปุ๊บ ก็เกิดปัญญาขึ้นมาเลย อ๋อ ไม่ไปข้องแวะทิ้ง สองฝั่งอารมณ์ยินดียินร้าย จิตก็กลับตั้งมั่นขึ้นมา แต่ตั้งมั่นได้สักครู่หนึ่งเห็น ธรรมแล้ว บรรลุโสดาบันแล้ว แต่ก็ยังวิ่งไปวิ่งมาอยู่ จนกระทั่งพระพุทธเจ้า แสดงอนัตตลักขณะสูตรให้ฟัง ท่านจึงบรรลุอรหัตตผล บริสุทธิ์ขึ้นมา มีสติ เต็มร้อย พอมีสติเต็มร้อยมันไม่มีทางแล้วที่จะไปก่อกิเลสได้

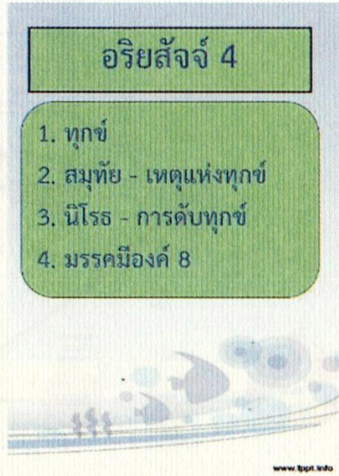




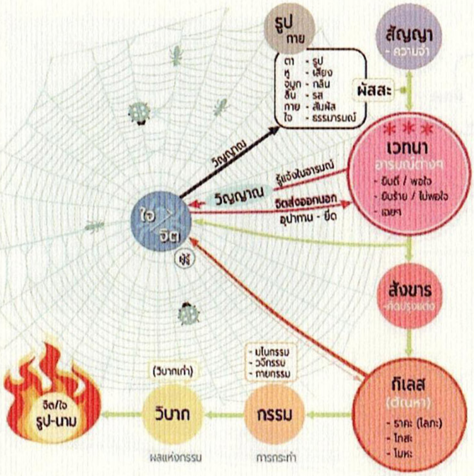


ภาพนี้ เป็นคำตรัสของพระพุทธเจ้า ผู้เห็นความเกิดและความดับแม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็นความเกิดความดับที่มีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี เห็นอารมณ์ดับไป อารมณ์ยินดีดับ อารมณ์ยินร้ายดับ เห็นความโกรธดับไป แค่ชั่วขณะจิตเดียว พระพุทธเจ้า ตรัสสรรเสริญไว้เลย กลับไปพยายามสังเกตอารมณ์ตัวเอง ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง โกรธบ้าง โกรธนี่จะเห็นง่าย หลวงปู่ดูลย์บอกว่า แรกๆ จะเห็นอารมณ์หยาบๆ ก่อนคือความโกรธก่อน พอเห็นจะๆ ชัดๆ เข้า ตัวราคะ ตัวโลภะ โมหะพวกนี้ จะปรากฏตามมา ชัดขึ้นๆ แล้วมันก็จะวางไปเองนะ




อริยสัจ มีทุกข์ ทุกข์คืออะไร ทุกขเวทนาคือทุกข์อย่างหนึ่ง (ทุกข์อริยสัจจ์หมายถึง ภพชาติชรามรณะโสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาสะ) เหตุแห่งทุกข์คืออะไร คือตัณหา คือจิตที่ส่งนอกออกไปเสวยอารมณ์ต่างๆ แล้วปรุงแต่งเป็นตัณหา นิโรธดับทุกข์คือไม่ส่งจิตไปเสวยอารมณ์ ไม่ส่งจิตไปยึดทั้งยินดีและยินร้าย ทุกข์ก็เหมือนหัวงู สุขก็เหมือนหางงู พระพุทธเจ้าบอกว่า ทั้งสุขทั้งทุกข์ในโลก ล้วนเป็นความทุกข์ทั้งนั้น พอจับทุกขเวทนาปั๊บ ตรงนั้นยึดปรุงแต่ง เกิดวิบาก เกิดทุกข์ขึ้นอีก ทุกข์แล้วทุกข์เล่า ทุกข์ซ้ำทุกข์ซ้อน มีทุกข์แล้วจับไปยึดทุกข์อีก ก็ยิ่งทุกข์ไปใหญ่ ดับทุกข์ก็คือไม่ส่งจิตไปยึด ส่วนมรรคก็คือหนทางการดับทุกข์

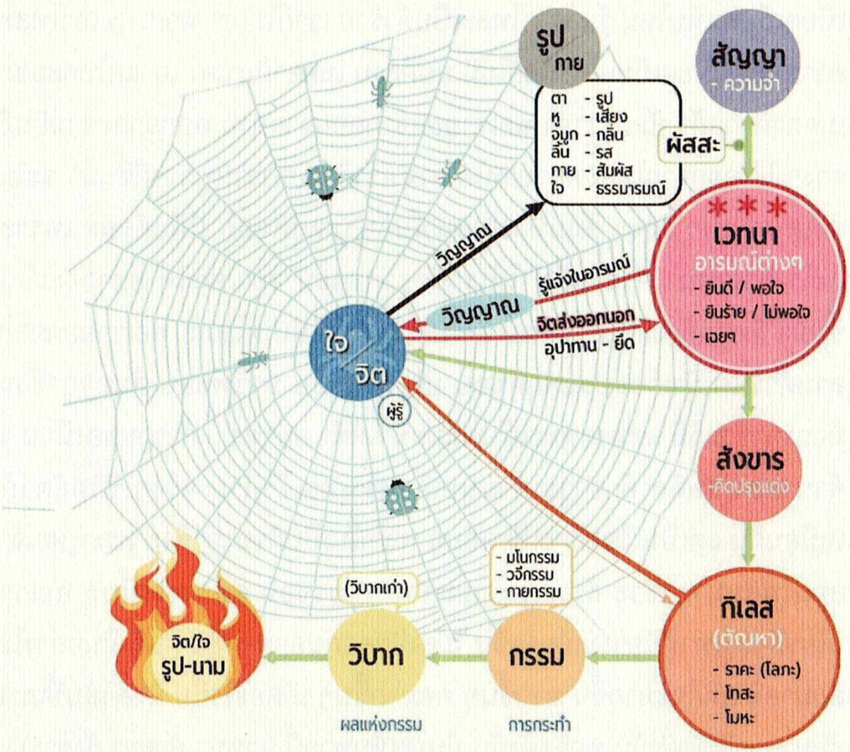






ให้ทบทวนวิชาพระพุทธศาสนา ให้ทุกคนดูมรรคมีองค์แปด จำได้ไหมที่เราเรียนหนังสือ นี้คือทางพ้นทุกข์ เริ่มที่สัมมาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิแปลว่า ความเห็นชอบ มันสอดคล้องต้องกันอย่างไม่น่าเชื่อ เห็นอะไรชอบ เห็นทุกข์ใช่ไหม ในตำราบอกว่าเห็นทุกข์ เห็นอริยสัจ มันก็ถูกนะ เห็นชอบคืออะไร เห็นเวทนาทุกข์ เห็นเหตุแห่งทุกข์ว่า ที่มันทุกข์นี่เพราะอะไร จิตมันส่งไปจับทุกข์ จิตมันส่งไปจับความยินดียินร้าย เห็นชอบ เห็นแล้วพวกนี้ มันคือเหตุ การไม่รู้เท่าทันเวทนา ไม่มีสติ มันคือเหตุแห่งทุกข์ ใช่ไหม พอไปยึดปั๊บเป็นไง เกิดกิเลส เกิดทุกข์ตามมา สัมมาสังกัปปะดำริชอบ ดำริออกจากกาม ไปดูเถอะ ท่านเขียนไว้อย่างนี้ ดำริชอบ พอดำริชอบปั๊บเป็นไง รู้แล้วว่า ถ้าไม่รู้เท่าทันเวทนาอารมณ์มันจะเกิดอะไร เกิดราคะ เกิดกามขึ้นมา ดำริออกจากกามคืออะไร ดึงจิตกลับมาอยู่กับตัวเอง กลับมาอยู่กับสติ มาอยู่กับความรู้ตัวตรงนี้ นี่ดำริออกจากกาม นี่สัมมาสังกัปปะเห็นไหม ดำริในความไม่พยาบาท ตำราเขียนอย่างนั้นจริงนะ พยาบาทคืออะไร โทสะ จิตมีโทสะมันต้องพยาบาทตามมาแน่นอน ดำริออก ออกก็คือลูกศรวิ่งกลับมา ออกมาเสีย ออกจากโทสะมาเสีย ดำริออกมา ธรรมะสอนง่ายๆ แค่นี้แหละ ไม่ได้ยุ่งยากอะไรเลย ดำริในความไม่

เบียดเบียน เห็นไหม รู้แล้วว่าโทสะเป็นตัวร้าย เราก็ไม่เอา พอเราไม่เอาโทสะ ความคิดจะเบียดเบียนใครมันก็ไม่มี มันก็สงบ เมตตาก็มาเอง เอาแค่โทสะออก เมตตาก็มาแล้ว สัมมาวาจา พอเราออกจากออกจากกาม ออกจากความยินดีต่างๆ ได้ ออกจากโทสะพยาบาทได้ วาจาเราก็สงบสำรวมพูดจาดีขึ้นมา จะไม่ด่าใครหยาบๆ แรงๆ สัมมากัมมันตะมันก็ประพฤติชอบ นี่คือศีลนะ เพราะอะไร ตัวเวทนา ตัวร้ายที่ทำให้เราคิดอยากจะมี อยากจะได้ อยากจะเป็นขึ้นมา ผิดลูกผิดเมีย ลักทรัพย์ อารมณ์ยินดีทำให้เกิดโลภะ พอเราออกจากสามตัวนี้ได้ มันก็จะประพฤติชอบ เลี้ยงชีพชอบ อาชีพชอบ สัมมาอาชีวะ มิจฉาอาชีวะก็มี แต่พระพุทธเจ้าไม่แนะนำให้ทำ อย่างเช่น ค้าขายของมึนเมา ค้าขายยาเสพติด ค้าอาวุธ ค้ามนุษย์ พระพุทธเจ้าห้าม จริงๆ ชีวิตสัตว์ก็เหมือนกัน แต่เป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อน พวกนั้นเป็นมิจฉาอาชีวะ พระพุทธเจ้าสอนให้สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะความเพียรชอบ ดูดีๆ ตรงนี้นะ พอเราเพียรที่จะรู้เท่าทันอารมณ์มากขึ้น ไม่ส่งจิตออกนอกมากขึ้นๆ สติเป็นอย่างไร สัมมาสติ สติก็จะมากขึ้น มากขึ้นๆ พอมากขึ้นๆ เกิดอะไรขึ้น จิตตั้งมั่นขึ้นมา สัมมาสมาธิ จิตตั้งมั่น พอจิตตั้งมั่น มันจะเห็นพวกนี้ (เวทนา สัญญา สังขาร)

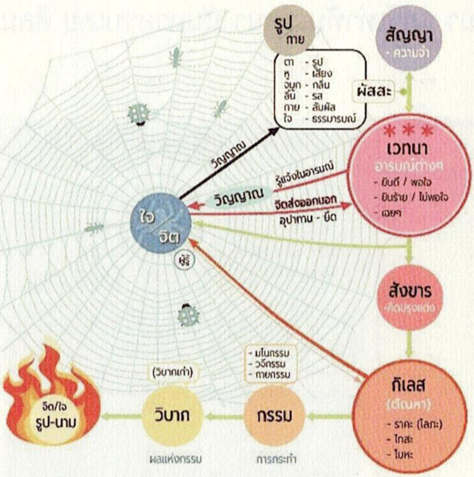


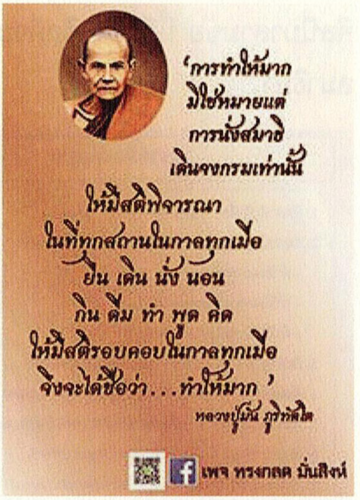

เหมือนตาเห็นรูป เกิดดวงตาเห็นธรรม จะเรียกว่าได้บรรลุโสดาบันก็ได้ ส่วนเรื่องฌานอะไรต่างๆ มันมาจากหลังพวกนี้ พอจิตเป็นพระอนาคามี ฌานมันจะไปเองอัตโนมัติ เพราะมันละราคะ โทสะได้แล้วอนาคามี ละสังโยชน์เบื้องต่ำได้ มันก็จะเป็นฌาน จิตเป็นฌานอัตโนมัติ ลืมตาหลับตาก็เป็นฌานหนึ่ง เห็นยังว่าการรู้เท่าทันอารมณ์ กับการเดินมรรคมีองค์แปดคืออันเดียวกัน แค่รู้เท่าทันอารมณ์ มันก็ดำริออกจากกาม ออกจากกิเลส ออกจากความพยาบาท ออกจากโทสะ ออกจากพวกนี้ได้ วาจาก็เรียบร้อยไม่พูดปด ไม่รู้จะพูดปดไปทำไม เพราะว่าความคิดที่จะเบียดเบียนใครมันไม่มี ที่เราพูดปดเราก็จะเบียดเบียนคนนั้นคนนี้บ้าง เอาตัวรอดบ้าง อะไรบ้าง ประพฤติชอบ

ศีลนี่มาสามข้อ นี้คือศีล ศีลก็จะมา แค่รู้เท่าทันเวทนา มันมาครบเลย ศีลมา สมาธิมา



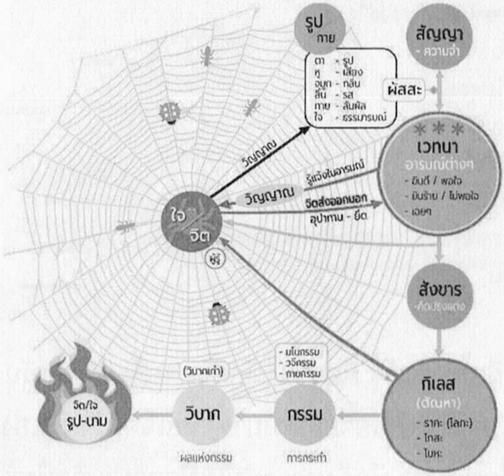

นี่มันโยงกันเลยนะ ไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลคือ วาจาชอบ กัมมันตะ ประพฤติชอบ อาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ ศีลห้า คนเราถ้ามีศีลสังคมจะสงบมาก ท่านพุทธทาสจึงบอกว่า ศีลธรรมไม่กลับมาโลกาวินาศ แล้วตอนนี้เป็นไง โลกามันใกล้วินาศแล้วจริงๆ ศีล สมาธิ มีความเพียร มีสติ จิตตั้งมั่น ความตั้งมั่นของจิตเป็นสมาธิ ปัญญาคืออะไร ความเห็นชอบ เห็นเวทนาเมื่อกี้ รู้ว่าไม่ควรเข้าไปยึด พอไม่ยึดเสร็จก็ควรจะออกมาเสีย ออกจากโทสะ นี่คือปัญญาเห็นว่า เวทนานั้นเป็นเหตุให้เกิดโทสะ ให้เกิดอารมณ์ต่างๆ อารมณ์ต่างๆ ทำให้เกิดโทสะ นี่ปัญญา เห็นก็เลยดำริออกมา มันคู่กัน ต้องเห็นก่อนแล้วก็ออก ออกจากกาม ออกจากความพยาบาท เอาแค่ออกจากความพยาบาทได้นะ สุดยอดแล้ว จิตใจเยือกเย็นมีเมตตา เดินไปร้านค้าร้านไหน จากร้านนั้นไม่มีคน พอเราเดินเข้าไป คนมากันเพียบ สังเกตหลายครั้งแล้ว จนกระทั่งแม่ค้าบอกว่า คุณๆ อยู่ที่นี่สักพักก่อน ลูกค้ามาเยอะเลยคุณตั้งแต่คุณเข้ามา




หลวงปู่มั่น ถึงใจตนคือถึงพระนิพพาน จิตใจถึงตัวมันแล้ว ไม่ไปไหนแล้ว ได้ใจคือได้ธรรม เห็นใจคือเห็นธรรม รู้ใจคือรู้ธรรม คือรู้ธรรมทั้งปวง พอรู้ใจ ถึงใจ มันเห็นธรรมทั้งหมดเลย แต่เราไม่ต้องถึงขนาดนั้น เอาแค่รู้เท่าทันอารมณ์ ชีวิตเปลี่ยนแล้ว ลองกลับไปใช้ อย่าทิ้งไว้ที่นี่ ผมขอร้อง เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยยากลำบากของผมบ้าง สงสารผมบ้าง กลับไปใช้บ้าง สงสารผมเถอะ จริงๆ ว่าจะไม่สอนใคร (คนทางโลก) แล้ว คนที่สอนไม่ได้ก็จะไม่สอนแล้วก็ไม่รู้อะไรมาดลใจ เห็นท่านอธิบดีท่านเมตตา ท่านรองอธิบดีฯ ท่านเลขาฯ ท่าน ผอ.มีความตั้งใจ เพราะสอนคนทางโลก มันเหนื่อยและเสียเวลา เพราะเขาไม่เอากัน หลวงปู่บุดดา ถาวโร เคยบอกไว้ ธรรมะนี้ ถ้าเขาไม่เอาจะไปง้างปากให้เขากินได้เหรอ หลวงปู่มั่นพูดแรงมากนะ ผมพูดไว้ก็ได้ ท่านบอกว่าคนไม่สนใจธรรม ผมจำได้ประมาณนี้ มันก็เหมือนสุนัข เอาน้ำไปเทใส่หลังมัน มันก็สะบัดเกลี้ยงไม่เหลือหลอ ออกจากห้องนี้ไปก็อย่าสะบัดทิ้งไว้ตรงนี้ ช่วยเก็บตามไปด้วยนิดหนึ่งแล้วกัน เอาตรงนี้ไปละกัน ขอร้องเถอะ ขอร้อง อย่าให้ผม เสียเวลากับพวกเรา เอาไปใช้ มันได้ผลจริงๆ เราพิสูจน์ตัวเองมาแล้ว มันพิสูจน์ได้จริงๆ ความพยาบาทใคร ตอนนี้ผมไม่มีเลย นี่ไม่ได้คุย มันไม่มีจริง ไม่

มีจริงๆ แม้แต่นิดเดียวเลยนะ ความพยาบาทนี้ไม่มีเลย มันดับแค่ตรงนี้ จิตสงบเยือกเย็น การทำสมาธิมันง่ายมากเลย นั่งแป๊บมันก็เป็นแล้ว จริงๆ ไม่ต้องนั่งมันก็เป็นของมันอยู่แล้ว ทุกวันนี้ยืนก็เป็นสมาธิของมัน

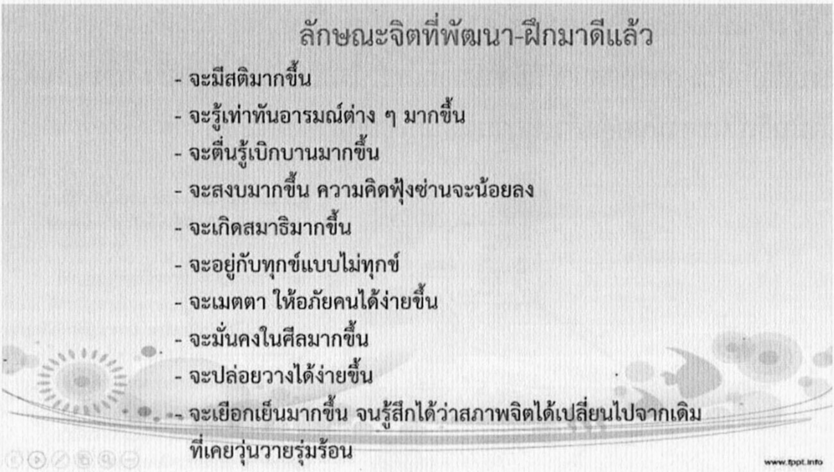



ถาม ขอความรู้นิดนึงนะคะ การเจริญสติคืออะไร
และกริยาอาการใดที่เรียกว่าเป็นการเจริญสติคะ

ตอบ การเจริญสติคือการเจริญสติปัฏฐานสี่
กิริยาที่จิตเปลี่ยนที่อยู่กับอารมณ์มาอยู่กับสติ
อยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีความรู้เท่าทันในกาย
ในเวทนาอารมณ์ความคิดต่าง ๆ
คือกิริยาอาการที่เรียกว่าการเจริญสติ
ที่เราเจริญสติ ก็เพื่อหยุดกิริยาจิต
หยุดการปรุงแต่งของจิต หยุดได้จิตจะตั้งมั่น
เกิดสัมมาสมาธิในมรรคมีองค์แปด
นำไปสู่การเกิดญาณทัสสนะ เห็นรูปนามตามจริง
ว่าไม่ใช่เรา ของเรา พอเห็นแล้ว
จะละอุปาทานความยึดมั่นได้ ละอุปทานได้
ก็ละทุกข์ได้ เพราะว่า
"ว่าโดยย่ออุปาทานในขันธ์ห้านี้แหละคือตัวทุกข์"

เพจ ทรงกลด มั่นสิงห์

กริยาอาการอย่างใดที่เรียกว่าเป็นการเจริญสติ ตอบว่าการเจริญสติคือ การเจริญสติปัฏฐานสี่ เปลี่ยนกริยาจิต เปลี่ยนที่อยู่จากอารมณ์ จากพวกนี้ เปลี่ยนที่อยู่ใจ การเจริญสติปัฏฐานไม่มีอะไร คือการเปลี่ยนที่อยู่ของใจจากที่อยู่ตามสัญญา อยู่ในกาย อยู่ในเวทนา อยู่ในความคิด อยู่ในกิเลส มาอยู่กับตัวเอง มาอยู่กับใจ ให้ใจอยู่กับใจ อยู่กับรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความรู้สึกตัวกับจิตมันก็คืออันเดียวกัน คือสติ มีความรู้เท่าทันในเวทนา แค่นี้ ที่เราเจริญสติเพื่อหยุดกิริยาจิต หยุดเจตสิก หยุดพวกนี้ เอาง่ายๆ ให้เกิดสัมมาสมาธิ ละอุปาทานความยึดมั่นได้ ไม่ต้องไปถึงขนาดนั้นหรอก เอาแค่รู้เท่าทันอารมณ์แค่ตรงนี้




ทวนอีกครั้งหนึ่ง จิตที่ฝึกมาดีแล้ว มีความรู้สึกตัวมากขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์มากขึ้น สังเกตตัวเอง นับจากที่บรรยายธรรมมาทั้งหกเจ็ดครั้ง ตัวเองเปลี่ยนแปลงบ้างไหม ถ้าไม่เปลี่ยนแปลง นึกถึงหลวงปู่มั่นเมื่อครู่นะ จิตตื่นรู้เบิกบานมากขึ้น สงบมากขึ้น ความคิดฟุ้งซ่านจะน้อยลง ธรรมะนี้ ผมจะสอนเหมือนช่างปั้นหม้อ เหมือนพระพุทธเจ้าสอนสาวก ท่านบอกว่าจะสอนพวกเราเหมือนช่างปั้นหม้อ คือต้องคอยตบด้วยคำพูดแรงๆ แต่ไม่ได้หยาบ ให้เราได้สติ จะมีสติมากขึ้น มีสมาธิมากขึ้น อยู่กับทุกข์แบบไม่ทุกข์ มีทุกข์ก็ถือโอกาสใช้กรรมไป แผ่เมตตา พอเราไม่พยาบาทคน มันก็เมตตา ให้อภัยคนวันนี้ยังไม่ต้องทำทานอะไร ทำแค่อภัยทาน ก็เหลือกินแล้ว ให้อภัยคน ศีลมันจะมากขึ้นเอง มันจะมาเองอัตโนมัติ ปล่อยวางได้ง่ายขึ้น คนที่ปล่อยวางได้ง่ายนอนหลับสบายมาก ไม่มีติดค้างอยู่ในใจเลย เยือกเย็น รู้สึกได้สภาพจิตใจเปลี่ยนไปจากเดิมที่เคยวุ่นวายรุ่มร้อน

เดี๋ยวเราอธิษฐานจิตให้กับสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์เหมือนเดิม ขอน้อมบุญที่เกิดจากการฟังธรรม ถวายเป็นพระราชกุศลให้กับสมเด็จ

พระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ให้ท่านมีพระพลานามัยที่แข็งแรง ทรงพระชนมายุยิ่งยืนนาน อยู่เป็นมิ่งขวัญชาวไทยไปตลอดกาลนาน เทอญ สาธุ สาธุ สาธุ

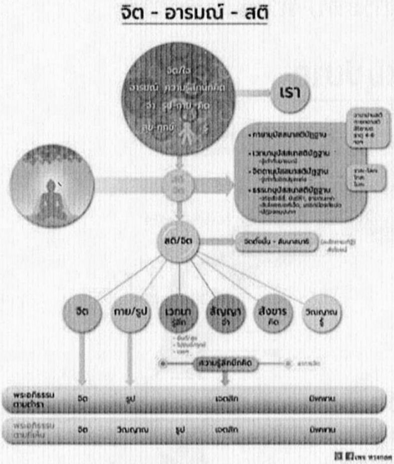
ครั้งที่ ๘ วันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๕

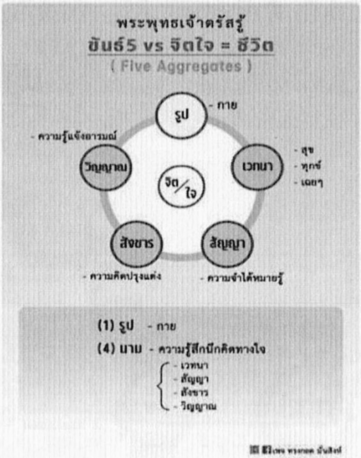
## "การทำบุญ (บุญกิริยาวัตถุ ๑๐) กับการพัฒนาจิต"

วันนี้ก็จะบรรยายต่อเป็นครั้งที่แปด หัวข้อนี้ก็น่าสนใจไม่เคยแสดงที่ไหน และผมคิดว่าท่านทั้งหลายคงไม่เคยฟังที่ไหนมาก่อน ในการฟังธรรมก็จะมีอานิสงส์ในฟังสิ่งที่ไม่เคยได้ฟังนะ การฟังธรรมของเราจากทั้งหมดแปดครั้งที่ผ่านมาก็มีอานิสงส์มหาศาล มีหลายๆ ท่านที่มีสภาวธรรม หรืออย่างวันก่อนเจอแม่บ้านเดินมาบอกว่า ฟังจากที่ท่านแสดง อ่านจากหนังสือที่ท่านเขียน ป้าเห็นแล้วว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ก็จะไปบริจาคร่างกายให้โรงพยาบาล ฟังแล้วก็ขอให้ทุกคนอนุโมทนากับป้ากันด้วยนะ และการฟังธรรม ถ้าเราตั้งใจฟังส่งกระแสจิตตามไประหว่างฟังธรรมถึงแม้ว่าจะไม่ได้นั่งสมาธิภาวนา การฟังธรรมก็เป็นการภาวนาอย่างหนึ่งก็อาจจะเกิดสภาวะธรรมขึ้นได้ อย่างคราวก่อนที่ผมแสดงเรื่องสติรู้เท่าทันอารมณ์ ก็มีคนเกิดสภาวะทางจิต เดี๋ยวให้เล่าให้เพื่อนฟังนิดหนึ่งว่าสภาวะเป็นยังไงบ้าง เป็นเรื่องที่น่าปีติมาก

คุณ จ. – สภาวะที่ท่านแสดงอาทิตย์ที่แล้วความรู้สึกเหมือนความรู้สึกนั่งสมาธิหลับตาหลับไปเรื่อยๆ สักพักหนึ่งอารมณ์ไม่มีในจิตเลย ทีนี้นั่งไปนั่งมา เหมือนกับทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรามันขาวไปหมด สว่าง แต่ได้ยินเสียงท่านบรรยายธรรมตลอดเวลา ก็งงว่าตัวเองไม่ได้หลับไป แต่ทำไมมันไม่มีอารมณ์ มันสว่างไปหมดเลย แต่มีสติเพราะเราไม่ได้สัปหงกนะคะ ประมาณนี้

อันนี้คือสภาวะจิตขาดจากอารมณ์ พูดแล้วขนลุก ไม่ได้เป็นง่ายๆ แต่ถ้าเราตั้งใจฟังจะมีสภาวะแบบนี้ อันนี้แทบจะปิดอบายภูมิได้แล้ว โมทนามากๆ เลย จิตขาดจากอารมณ์ คือเราส่งกระแสจิตตามไป มีสติอยู่ แล้วก็รู้เท่าทันอารมณ์ จิตมันจะขาดจากอารมณ์ อารมณ์ก็คือโลก จิตจะขาดจากโลก พอจิตขาดจากโลกจิตมันก็จะสว่าง เพราะธรรมชาติของจิตจะสว่างขาวอยู่แล้ว จิตเดิมประภัสสร กิเลสจรมาถึงเศร้าหมองไป พอจิตขาดจากโลก จากอารมณ์ กิเลสหยุดชั่วขณะจิตก็สว่างขาวขึ้น แต่ว่าไม่ได้หลับ ผัสสะมีอยู่ อายตนะทางหูยังทำงานอยู่ คล้ายๆ ในสมัยพระพุทธเจ้าแสดงธรรม พระสาวกก็ฟัง หูก็ยังฟังธรรมอยู่ แต่จิตนี้ขาดจากโลก นี่เราอธิบายได้ โมทนามากๆ มีอีกหลายคนที่อยู่ตามซูม ก็ LINE มาบอกสภาวะธรรม จิตสงบขึ้น

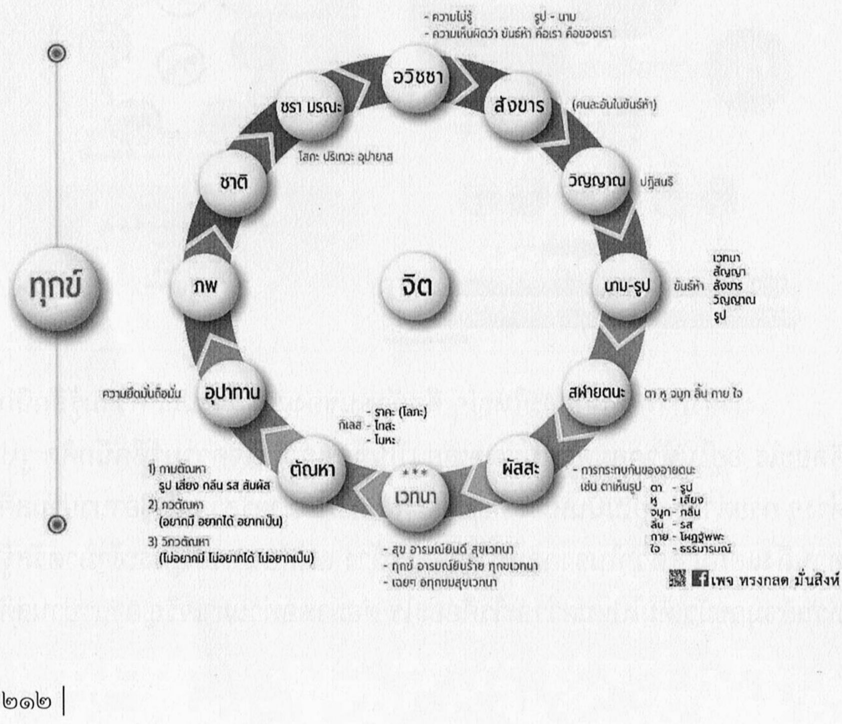



มาถึงภาพนี้ ลูกกลมใหญ่ๆ คือตัวตนของเรา อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดอะไร อยู่ในหัวกลมตัวนั้นหมดเลย เป็นก้อนๆ จิตใจความรู้สึกนึกคิด รูปต่างๆ กายต่างๆ อยู่ในนั้นหมด ต่อเมื่อพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ เจริญอานาปานสติ ท่านถึงแยกมาได้ว่าในวงกลมนั้นมีอะไรบ้าง แต่ก่อนพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ท่านก็ขมุกขมัวเต็มไปหมดว่าอะไรคืออะไร ต่อมาพอท่านมาเจริญอานาปานสติ

ท่านก็แยกออกมาได้แยกเป็นจิต แยกเป็นกาย เป็นเวทนา เป็นสัญญา สังขาร วิญญาณ ทบทวนคร่าวๆ เท่านั้นเอง แล้วก็เป็นภาพขวามือ พระพุทธเจ้าตรัสรู้เรื่องจิตใจกับขันธ์ห้า เราที่แท้คือจิตใจกับขันธ์ห้าเท่านั้นเอง ประกอบไปด้วยรูป คำว่ารูปก็คือกาย เวทนา ที่ผมบอกให้พวกเราพยายามจับเวทนาให้ได้ มีสุข มีทุกข์ หรือเฉยๆ สุขก็คือความพอใจ ดีใจ ความทุกข์ก็คือความไม่พอใจ ความเสียใจ เฉยๆ ก็คือจะว่าดีใจก็ไม่ใช่ จะว่าเสียใจก็ไม่ใช่ นี่เค้าเรียกว่าเวทนา ไม่ใช่สงสารนะในทางธรรม สุขเวทนาบ้าง ทุกขเวทนาบ้าง นี่คือตัวร้ายที่อยากให้จำนิดหนึ่ง แล้วก็มีสัญญาความจำได้หมายรู้ จำได้ว่าคนนั้นชื่อนี้คนนี้ชื่อนั้น สังขารคือความคิดปรุงแต่ง คิดจะทำอย่างนั้น คิดจะทำอย่างนี้ วิญญาณคือตัวที่รู้ ตัวรู้แจ้งอารมณ์ อันนี้ไม่ใช่ภูตผีวิญญาณนะในทางขันธ์ห้า แต่เป็นตัวที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ที่เข้ามากระทบ ทวนแค่นี้คร่าวๆ

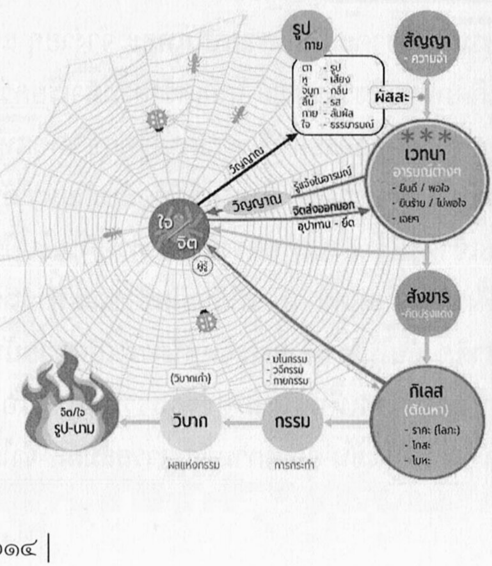
## ปฏิจจสมุปบาท

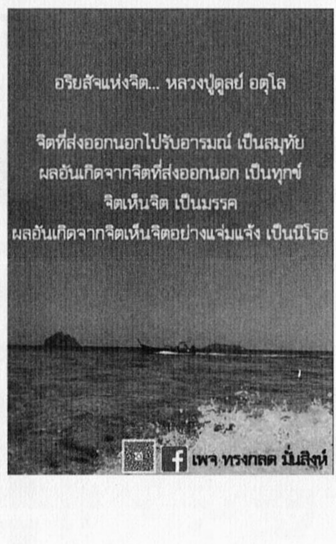


อันนี้ก็คร่าวๆ เหมือนกัน ปฏิจจสมุปบาท ไม่พูดไม่ได้เพราะเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ แต่เราไม่ต้องรู้อะไรมากเพราะว่าสมัยนี้เราสอนปฏิจจสมุปบาทกันเยอะมาก ซึ่งผมก็บอกลูกศิษย์ว่าอย่าเพิ่งไปสนใจ นี่เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เมื่อเราเจริญสติไปเรื่อยๆ เราบรรลุธรรมอย่างน้อยโสดาบันสิ่งเหล่านี้เราจะเห็นเหมือนเห็นตาเปล่า เห็นเป็นของง่าย เดี๋ยวผมจะทวนนิดเดียวเท่านั้นเอง ให้ติดหูไว้ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ว่าอวิชชาคือความไม่รู้ในเรื่องของขันธ์ห้า ในเรื่องทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ทำให้ปรุงแต่งวิญญาณออกมาวิญญาณก็ปรุงแต่งนามรูป และอายตนะหก ทุกคนมีตาไหม หูจมูกลิ้นกายใจทุกคนมีหมดแหละ เขาปรุงแต่งมาหมด พอต่อมามีผัสสะ ผัสสะก็เกิดเวทนาผัสสะพอตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ตาเห็นรูปจักขุวิญญาณทำงานพร้อมกันปุ๊บจะมีผัสสะก็เกิดเวทนา ตรงกลางเขาเรียกว่าโซ่คล้องกลาง พอไม่รู้เท่าทันเวทนา จำภาพแมงมุมได้ไหม จิตก็เข้าไปจับและปรุงแต่งเป็นตัณหา คำว่าตัณหาในที่นี้ไม่ได้หมายถึงเรื่องเพศสัมพันธ์อย่างเดียว ตัณหาคือความอยากกามตัณหาคืออยากในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อยากฟังเพลงเพราะๆ อยากเจอคนสวยๆ อยากสัมผัสสิ่งดีๆ เรียกว่า กามตัณหา และก็มีภวตัณหาคือความอยากมี อยากได้ อยากเป็น วิภวตัณหาไม่อยากมี ไม่อยากได้ ไม่อยากเป็น อันที่หนึ่งอันที่สองเค้าเรียกว่าเป็นกาม เป็นราคะ อันที่สามเป็นโทสะ จำง่ายๆ แค่นี้ แล้วก็เกิดความยึดมั่น แล้วก็เกิดภพชาติชรามรณะ โศกเศร้าตามมาเรียกว่าทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ปฏิจจสมุปบาทก็คืออริยสัจสี่ ท่านตรัสรู้ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ที่เราท่องจำมาคือตรงนี้ ตัณหามาจากเวทนา ดับทุกข์ก็คือดับตัณหา ดับยังไง ให้ไปดูที่เวทนา พระพุทธเจ้าตรัสรู้ ท่านเห็นตรงนี้ปั๊บ ท่านก็ไม่ไปยึดเวทนา ขาดเวทนาปั๊บ มันก็ดับทั้งวงจรหมดเลย วงจรนี้มันเกิดชั่วขณะฟ้าแลบนะ ไม่ใช่เกิดใหม่ตายใหม่เป็นชาติๆ มันไม่ใช่นะ ขณะจิตหนึ่งเราเกิดตายนับไม่ถ้วน แบบนี้มันรวดเร็วมาก แต่ถ้าเราเห็นธรรม บรรลุธรรมอย่างน้อยโสดาบัน เราจะเห็นแบบนี้เป็นภาพสโลว์โมชั่น อย่างกามตัณหารสสัมผัส จำได้

ไหมที่เรามีแฟนจับมือแฟนครั้งแรกเป็นยังไง มันสปาร์คไหมในครั้งแรก สปาร์คนะ ตอนนี้สปาร์คเป็นยังไงบ้าง หมดแล้วใช่ไหม เห็นยังว่ามันไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง เรื่องสัมผัสนี่เป็นเรื่องใหญ่นะ ที่เรามีคู่ครองแต่งงานทุกวันนี้ เพราะว่าเราติดอยู่ในสัมผัส

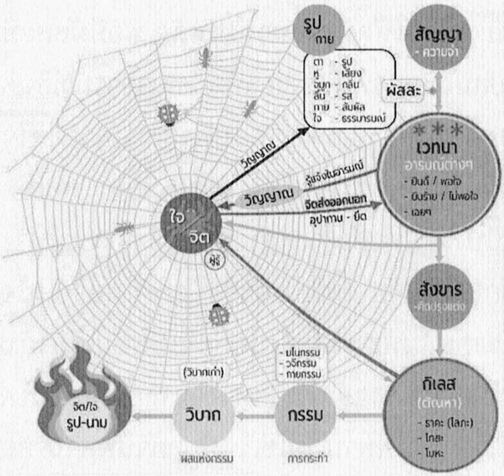
ท่านเชื่อไหม ผมเคยอ่านประวัติเด็กคนหนึ่งอยู่ทางจังหวัดภาคอีสาน เขาเกิดมาไม่กี่ขวบแล้วระลึกชาติได้ว่าเคยเกิดเป็นงูเหลือม แล้วก็มีนักข่าวไปสัมภาษณ์ว่าระหว่างการเกิดเป็นคนกับการเกิดเป็นงูเหลือม อยากเกิดเป็นอะไรมากกว่ากัน ท่านเชื่อไหมเขาตอบว่าอะไร อ่านแล้วตกใจ เขาตอบว่าอยากเกิดเป็นงูเหลือม นักข่าวถามต่อว่าทำไมถึงอยากเกิดเป็นงูเหลือม เขาตอบว่าเขาระลึกชาติได้ว่าตอนที่เขาเกิดเป็นงูเหลือม เขามีคู่ครองแล้วก็สัมผัสกับงูเหลือมเพศเมีย การเสพกามของงูเหลือมต้องม้วนรัดกัน สัมผัสกัน เขาจำรสสัมผัสนั้นได้ แต่ว่าตอนที่เกิดเป็นมนุษย์นี้ เขายังไม่ได้พบรสสัมผัสกับเพศตรงข้าม เขาเลยบอกว่าอยากกลับไปเกิดเป็นงูเหลือม เห็นไหม รสสัมผัสนี่มันติดนะ นี่ล่ะกามตัณหา ส่วนภวตันหา ความอยากมีอยากได้อยากเป็น อยากได้กระเป๋าหลุยส์ อยากได้รถดีๆ

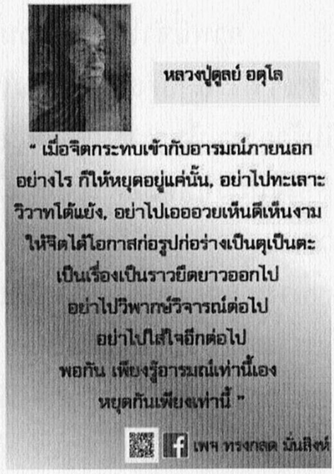


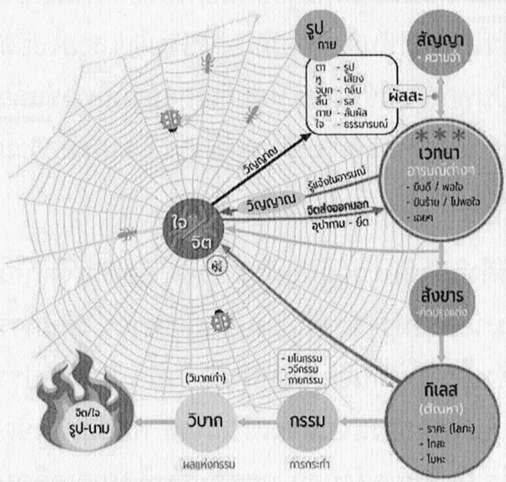
ภาพนี้จำได้ไหม ทวนนิดหนึ่ง ให้ดูที่เวทนาเป็นหลัก พอมีผัสสะมีเวทนา การปฏิบัติธรรมไม่ต้องไปสนใจอะไรทั้งสิ้นเลย ให้ดูเวทนาอารมณ์ยินดียินร้าย ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ที่ผมพยายามพร่ำสอนพวกเรา ความดีใจเสียใจน่ะมันมีตลอด สามตัวนี้นี่คือหลักการปฏิบัติ จุดตายเลยนะ พอเกิดเวทนา เกิดอารมณ์ยินดียินร้ายปั๊บ ไม่รู้เท่าทัน วิญญาณตัวรู้แจ้งอารมณ์ทางตาทางหู แจ้งมาที่จิต จิตก็ส่งออกนอกไปจับ แค่นี้เองน่ะคือปัญหา พอจับเสร็จก็ปรุงแต่งเป็นกิเลส เป็นโทสะ ราคะ โมหะ ราคะกับโลภะนี่เป็นอันเดียวกันเขาเรียกว่าตัณหา ไฟสามกองที่มันเผาใจเราอยู่ พระพุทธเจ้ามาสอนเพื่อดับไฟที่เผาใจเราเท่านั้นเอง ดับไฟได้ก็เรียกว่านิพพาน ไม่ใช่เรื่องไกลตัวนิพพาน พอดับได้หรือเบาได้ แค่โทสะเบา ใจเราก็เยือกเย็นลงไปเยอะแล้ว แต่ถ้าเราไม่รู้เท่าทันใช่ไหม พอมีกิเลสปั๊บก็เกิดกรรม มโนกรรม วจีกรรม กายกรรม เห็นไหมมโนกรรมคิดก่อน แล้วก็พูดแล้วก็ลงมือทำ วิบากตามมาแล้ว คนที่รับผลก็คือตัวเรา จิตใจ ทีนี้หลวงปู่ดูลย์ก็มาสอนว่า จิตที่ส่งออกนอกไปรับอารมณ์เป็นสมุทัย จิตนี้ พออารมณ์เกิดแล้วไม่รู้เท่าทันก็ส่งออกนอกไปรับไปเสวยไปยึดผลก็คือเป็นทุกข์ท่านก็บอกว่าเป็นทุกข์ ทุกข์ทั้งนั้น พอมีกิเลสแล้วมันทุกข์แล้วเริ่มจากจิตเราก่อน เริ่มทุกข์แล้ว พอมีโทสะก็เริ่มเป็นทุกข์แล้ว มีราคะมีความอยากได้ อยากมี อยากเป็นก็ทุกข์แล้ว

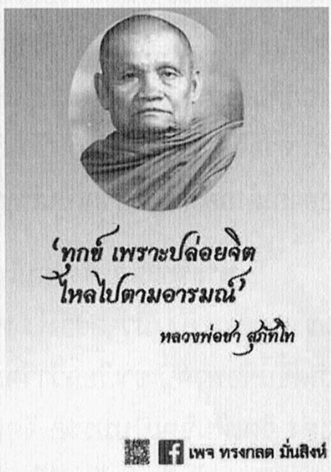
พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ดึงจิตกลับมาอยู่กับตัวรู้ ตัวจิต จิตเห็นจิตเป็นมรรค หมายความว่าอย่างไร หมายความว่าจิตเห็นจิตปรุงแต่งพวกนี้ เห็นการเกิดขึ้นคือพวกนี้เขาเรียกว่าจิตสังขาร จิตเห็นจิต จิตหนึ่งคือตัวนี้ เห็นตัวที่ปรุงแต่ง จิตเห็นจิตเป็นมรรค จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นนิโรธ พอจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งปั๊บว่ามันไม่มีอะไร จิตก็หยุดส่งนอก หยุดอยู่กับที่ หยุดเคลื่อนนิโรธ ดับทุกข์ตรงนี้ ไม่ไปสุมไฟเผาตัวเองอีกต่อไป



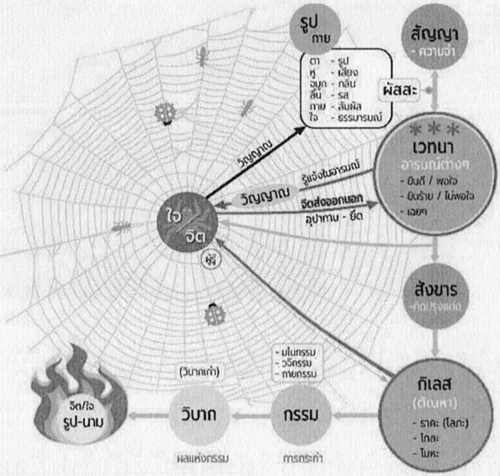

นี่คำสอนหลวงปู่ดูลย์ จิตกระทบเข้ากับอารมณ์ภายนอกให้หยุดอยู่แค่นั้น อย่าไปทะเลาะ อย่าไปเอออวย อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์ ให้หยุดอยู่แค่รู้ หยุดกันเพียงเท่านั้น

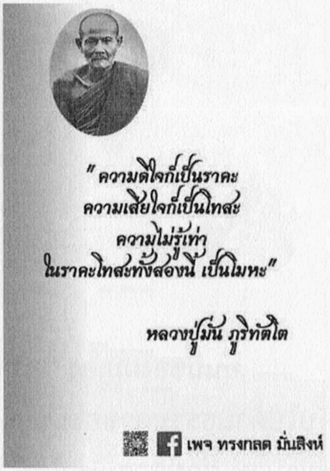


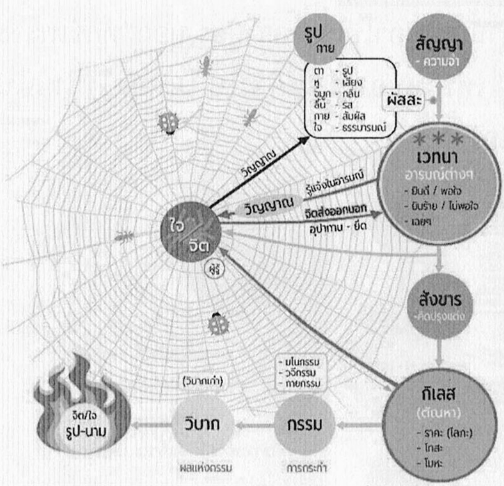

แต่ส่วนใหญ่คนเราจะไม่หยุดหรอก ปุ๊บโน่นไปแล้ว ปากไปแล้ว กว่าจะรู้ตัวก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ตรงนี้นี่คือจุดตายของพวกเรา สอนมาทั้งหมด

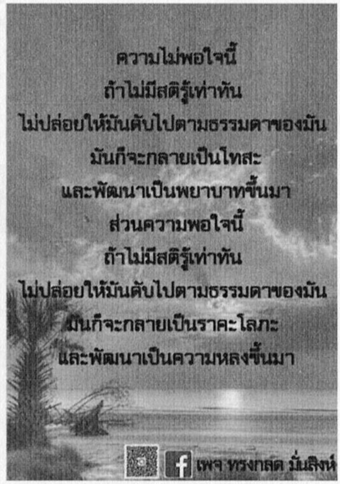
๘ – ๙ ครั้ง ขอให้จำแค่นี้เองเท่านั้นเองเอาไปใช้ หลวงปู่ชา บอก“ทุกข์เพราะปล่อยจิตไหลไปตามอารมณ์” เห็นไหมอารมณ์เกิดปุ๊บ ไม่หยุดไง ไหลไป ไหลไป ไหลไป เกิดไฟเผาใจตนเอง



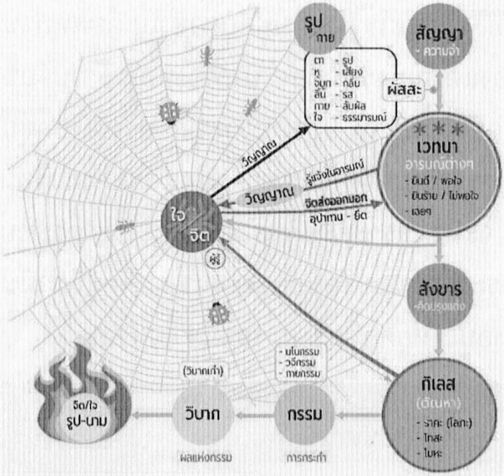



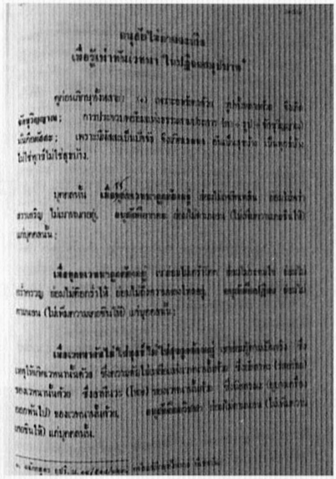

คำสอนของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต “ความดีใจก็เป็นราคะ ความเสียใจก็เป็นโทสะ” พอดีใจปั๊บจิตไม่รู้เท่าทันก็เข้าไปยึด ปรุงแต่งเป็นราคะ อย่างที่บอกราคะเมื่อกี้ไม่ใช่หมายถึงเรื่องเพศสัมพันธ์อย่างเดียวนะ คือความอยากทั้งหมดเลยนะ ความอยากในสุข อยากมีสุข อยากมีอยากได้อยากเป็น ความอยากในรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัสนี้เป็นราคะทั้งนั้น ความเสียใจก็เป็นโทสะ เห็นไหมพอเสียใจ ยินร้าย จิตไม่รู้เท่าทันก็ไปยึด ความไม่รู้เท่าในราคะโทสะทั้งสองนี้เป็นโมหะ อ่านให้ออกนะนี่คือโมหะนะ ผมจะทิ้งให้ดูซัก ๒๐ วินาทีนะ ให้จำภาพนี้ไว้ก่อนลมหายใจสุดท้าย ถ้านึกภาพนี้ออกท่านจะไปดีนะ




อันนี้ของผมเอง “ความไม่พอใจนี้ ถ้าไม่มีสติรู้เท่าทัน ไม่ปล่อยให้มันดับไปตามธรรมดาของมัน มันก็จะกลายเป็นโทสะ และพัฒนาเป็นความพยาบาท ส่วนความพอใจนี้ ถ้าไม่มีสติรู้เท่าทัน ไม่ปล่อยให้ดับไป ก็จะกลายเป็นราคะ โลภะ และพัฒนาเป็นความหลงขึ้นมา” อยู่แค่นี้เองนะจุดตายในการที่ฟังมาทั้งหมด แค่นี้เองเท่านั้นเองจริงๆ หัวใจของการภาวนาการปฏิบัติในการใช้ชีวิตประจำวันของเรา มีแค่นี้

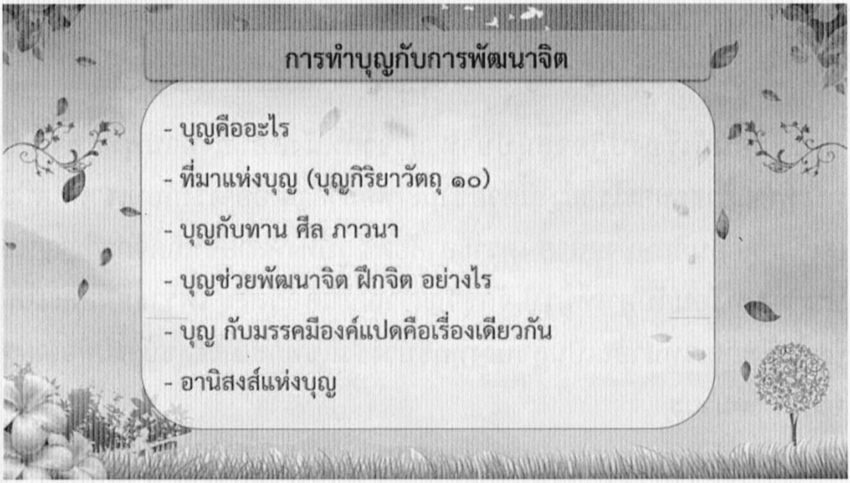


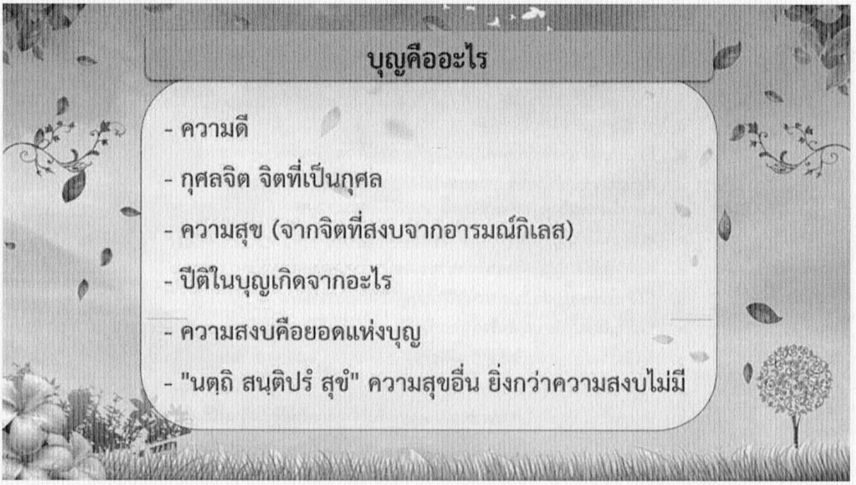
อันนี้เรื่องปฏิจจสมุปบาท มาจากหนังสือของท่านพุทธทาส นี่พระพุทธเจ้าสอนอะไรอย่างนี้ด้วยซ้ำนะ พอมาอ่าน อ๋อ ตรงกับที่เราเห็นเป๊ะเลยนะ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะอาศัยตา รูปทั้งหลายจึงเกิดจักขุวิญญาณประจวบพร้อมกับตาเห็นรูป จักขุวิญญาณนั่นคือผัสสะ เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัยจึงเกิดเวทนาอันเป็นสุขบ้างทุกข์บ้าง ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุขบ้างนี่คือเฉยๆ บรรทัดถัดมานะ

ใจความว่า สุขเวทนาถูกต้องอยู่ ย่อมไม่เพลิดเพลิน ย่อมไม่พร่ำสรรเสริญ ไม่หมกมุ่นอยู่ อนุสัยคือราคะ ย่อมไม่ตามนอน (ไม่เพิ่มความเคยชิน) อนุสัยคือสันดานของจิต นิสัยของจิตคือ ชอบปรุงแต่งราคะ เมื่อทุกขเวทนาถูกต้องอยู่ เขาย่อมไม่เศร้าโศก ย่อมไม่ระทมใจ ย่อมไม่คร่ำครวญ ไม่ตีอกร่ำไห้ นี่คือคำพระพุทธเจ้านะ ย่อมไม่ถึงความหลงใหลอยู่ อนุสัยคือปฏิฆะย่อมไม่ตามนอน อธิบายนิดหนึ่ง ปฏิฆะกับโทสะคืออันเดียวกัน แต่ว่าปฏิฆะมันละเอียดกว่าโทสะ อันนี้ถ้าปฏิบัติไม่ถึงจะไม่เห็นภาพ ปฏิฆะนี่คือความขุ่นเคืองใจ โทสะนี่คือความโกรธ ปฏิฆะนี่คือความกระทบกระเทือนใจอย่างเช่นท่านดูน้ำนะ ใจเราปกตินิ่งนะ ปฏิฆะเกิดขึ้นมันกระเพื่อมแบบนี้

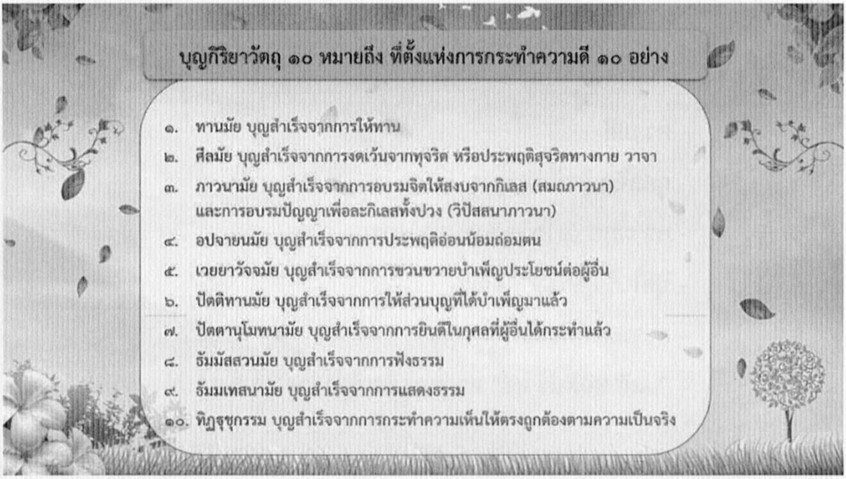
เรียกว่าปฏิฆะ ขุ่นเคืองใจ แต่โทสะคืออะไรรู้ไหม มันคือน้ำที่มันเดือดพล่าน ไม่เพียงแต่ว่ากระเพื่อมขุ่นเคืองแต่มันยังร้อนด้วย นั่นคือโทสะ ถ้าเปรียบ ปฏิฆะก็คือเป็นเซ็ทใหญ่ โทสะอยู่ในนั้นอีกที ปฏิฆะนี่รวมทุกอย่างที่เรียกขุ่นเคืองใจก็เป็นปฏิฆะหมด มันจะกระเพื่อม จิตพระอนาคามีจะหยุดกระเพื่อม จิตพระอนาคามีจะไม่กระเพื่อม จะนิ่ง เพราะละปฏิฆะได้แล้ว อะไรมากระทบ จิตจะนิ่ง แต่จิตคนทั่วไป จะกระเพื่อมและร้อนอยู่ตลอดเวลา คิดดูสิว่ามันทุกข์แค่ไหน พระพุทธเจ้าถึงมาสอนให้หยุดกระเพื่อม หยุดเผาใจตัวเอง




วันนี้จะมาพูดเรื่องนี้ เป็นเรื่องใกล้ตัว การทำบุญกับการพัฒนาจิต มันเกี่ยวโยงกันอย่างอัศจรรย์ และก็พระปัญญาธิคุณของพระพุทธเจ้านั้นช่างมหาศาลจริงๆ ที่แท้แล้วท่านสอนการทำบุญ มันคือการพัฒนาจิตโดยที่เราไม่รู้ตัวเลย




บุญคืออะไร ความดี กุศลจิต จิตที่เป็นกุศล ความสุข ทีนี่มีเยอะนะที่เราจะได้ยินที่เขาบอกกันว่า บุญคือความสุข อย่างนี้ก็มีคนโต้แย้งว่าไปเที่ยวผับเที่ยวบาร์ ไปกินเหล้าก็มีความสุขก็เป็นบุญสิ นั้นมันไม่ใช่ เป็นความสุขที่เกิดจากจิตที่สงบจากอารมณ์กิเลส ถ้าทำบุญมันจะมีสภาวะจิตบางอย่างเกิดขึ้นนะ ถ้าเป็นบุญ มันจะมีปีติเกิดขึ้นในบุญ อย่างเวลาเราให้ทานช่วยเหลือคน ทำบุญ มันจะมีปีติเกิดขึ้นเล็กน้อยนะ ปีตินี้เกิดจากอะไรรู้ไหม เกิดจากจิตที่มันห่างไกลจากอารมณ์กิเลส ธรรมชาติน่ะจิตเราถูกครอบงำด้วยอารมณ์กิเลส แต่พอมันห่างจากอารมณ์กิเลสขึ้นมาปั๊บ มันจะเกิดปีติขึ้นมาเยือกเย็นซาบซ่านขึ้นมา นี่แหละปีติในบุญ แต่ถ้าเราไปเที่ยวผับเที่ยวบาร์ มีความสุขน่ะ ปีติอย่างนั้นไม่เกิด ความสงบคือยอดแห่งบุญ




มาทวนกันนิด บุญมี ๑๐ อย่าง คนทั่วไปจะเข้าใจว่าบุญคือการให้ทานอย่างเดียว ทวนอีกทีนะบุญนี้ นอกจากการให้ทานแล้วถือศีลห้าก็เป็นบุญอย่างที่หลวงปู่ชาบอก แค่หยุดทำชั่วก็ดีแล้ว

บุญเกิดจากการภาวนา ภาวนามี ๒ แบบ มีสมถะกับวิปัสสนา ที่เราเจริญสติภาวนาหรือไปวัดนั่งสมาธิอะไรต่างๆ คือบุญจากการภาวนา

อปจายนมัย อ่อนน้อมถ่อมตนนี่ก็เป็นบุญที่เคยบอกไป พระพุทธเจ้าบอกว่าแค่อ่อนน้อมถ่อมตนก็เป็นบุญ เดี๋ยวจะชี้ให้ดูว่ามันเป็นบุญอย่างไร

เวยยาวัจจมัย ช่วยเหลือผู้อื่น เป็นบุญ

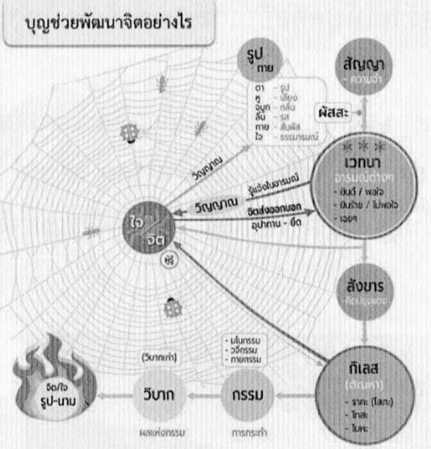
ปัตติทานมัย ไปทำบุญมาแล้วก็บอกว่าเอาบุญมาฝากนะ

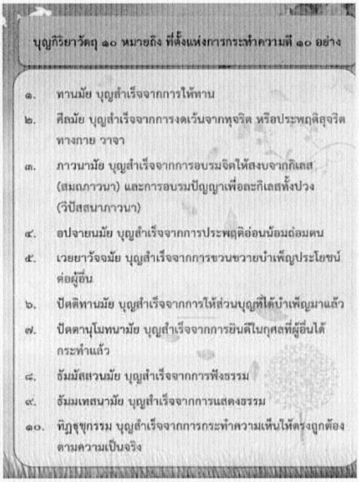
ปัตตานุโมทนามัย บุญสำเร็จจากการยินดีคืออนุโมทนา โมทนาด้วยนะ นี่ก็เป็นบุญเห็นไหม เป็นบุญทั้งผู้ให้และผู้รับก็เป็นบุญ

บุญสำเร็จจากการฟังธรรม ฟังธรรมก็เป็นบุญ นี่ขณะนี้เรากำลังสั่งสมบุญอยู่ หรือฟังแล้วเกิดสภาวะธรรมขึ้นในจิต นี่เป็นบุญมหาศาลจริงๆ นะ

ธัมมเทสนามัย บุญสำเร็จจากการแสดงธรรม แสดงธรรมก็เป็นบุญ

ทิฏฐุชุกรรม บุญสำเร็จจากการกระทำความเห็นให้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง หมายความว่าเห็นรูปนามขันธ์ห้าอารมณ์ตามความเป็นจริงว่าไม่ใช่เราของเรา อย่างครั้งแรกที่ผมสอนพวกเราว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา อันนี้เกิดความเห็นถูกต้องนี่ก็เป็นบุญ




มาดูว่าบุญช่วยพัฒนาจิตอย่างไร ทานมัย บุญสำเร็จจากการให้ทานพัฒนาจิตได้เพราะมันช่วยละกิเลสตัวโลภะ การให้ทานนี่คือการละโลภะ พอเราให้ทานปั๊บ จิตใจเราจะมีปีติ เพราะจิตมันละโลภะไปได้ชั่วขณะหนึ่ง

ศีล บุญสำเร็จจากการถือศีล ศีลมี ๕ ข้อ

ข้อแรกเว้นจากการฆ่าสัตว์เบียดเบียน ศีลนี่คือเครื่องเกลาจิตใจอย่างหยาบ เป็นสติอย่างหยาบ เป็นข้อห้ามไว้ก่อน ดูข้อล่างนะ พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้เพื่อไปดักวจีกรรม มโนกรรม เห็นไหม ถ้าคนมีศีล ๕ จะระงับวจีกรรมมโนกรรมไปในทางที่ทำไม่ดีเยอะเลย ศีลข้อ ๑ เว้นจากการเบียดเบียน ฆ่า

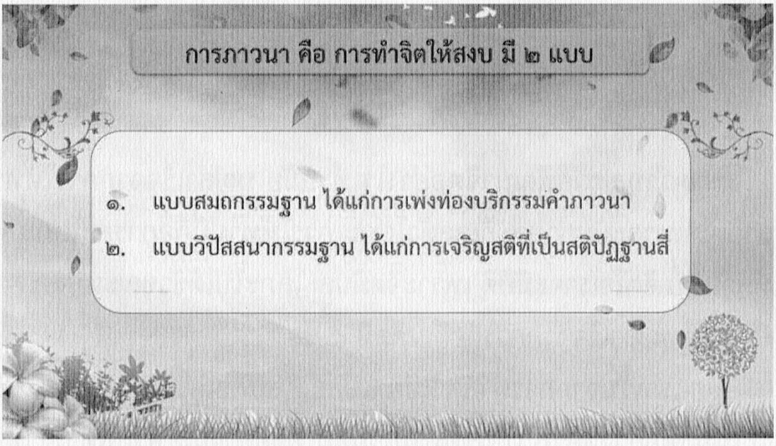
สัตว์ตัดชีวิต โทสะ หรือบางทีเราเบียดเบียนสัตว์เพื่อความอยากกินอยากได้ขึ้นมาใช่ไหม พัฒนาจิต ลดตัวความอยากลง

ข้อ ๒ ลักทรัพย์ละโลภะ

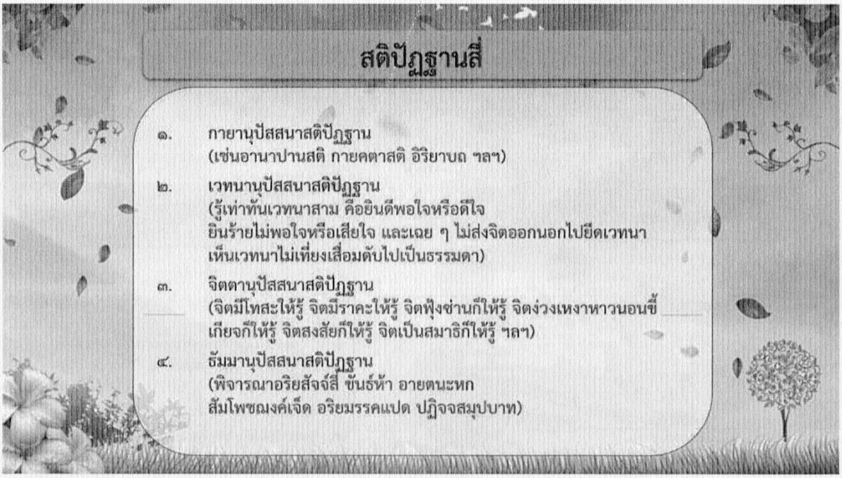
ข้อ ๓ ผิดประเวณีก็ละราคะ ทำให้ราคะเบาบางลง

ข้อ ๔ พูดปด โกหก บางทีเราโกหกเพื่ออะไร เพื่อความอยากมีอยากได้อยากเป็น เอาโทรศัพท์เขามา เขามาถามว่าเอาโทรศัพท์ฉันไปหรือเปล่า ตอบเขาว่าฉันไม่ได้เอาไป นี่โลภะ หรือใส่ร้ายให้บุคคลอื่นเกลียดเขาก็เป็นโทสะ พยาบาท ริษยา อาฆาต

ข้อ ๕ สุราเมรยะ เป็นโมหะ หลง สังเกตดูสิคนกินเหล้าสติจะไม่ค่อยดี แล้วเกิดมาอีกชาติก็จะเป็นคนสติปัญญาไม่ดี ไม่ต้องชาติหน้าหรอก แค่ชาตินี้นะเวลาเราทานเหล้า ความจำเราเป็นยังไงบ้าง สติปัญญาจะไม่ดีในเวลาที่ทานเหล้า นี่คือศีลพัฒนาจิตแล้ว




ภาวนานี่ไม่ต้องพูดถึง สงบจากกิเลส ภาวนามี ๒ แบบ สมถะกับวิปัสสนา นี่รู้ไว้แค่นี้พอนะ ที่เพ่งท่องคำบริกรรม ภาวนา พุทโธ พุทโธ นี่คือสมถะ วิปัสสนาก็คือการเจริญสติ สติที่ว่าคือสติปัฏฐานสี่



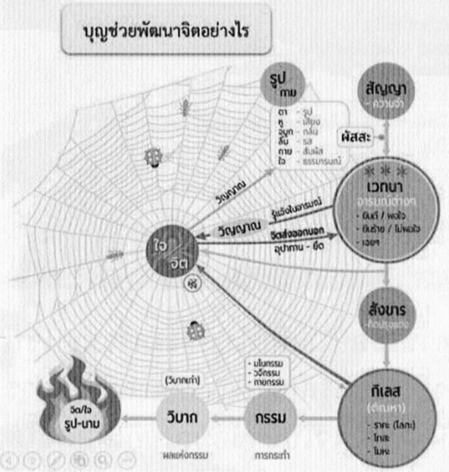

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ชื่อนี่ไม่ต้องไปสนใจมากนะ เช่น อานาปานสติ หายใจเข้ารู้สึกตัว หายใจออกรู้สึกตัว กายคตาสติ คือการพิจารณากาย ผมขนเล็บฟันหนัง ถ้าใครสนใจไปหาข้อมูลในกูเกิ้ลต่อได้ อิริยาบถ ยืนเดินนั่งนอนรู้สึกตัว มีอีกเยอะแต่ส่วนใหญ่ที่ผมสอนลูกศิษย์ส่วนมากจะมี ๓ ตัวนี้ ยืนเดินนั่งนอนกินพูดดื่มคิด ให้มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอ เราสามารถเอามาใช้ในการงานได้

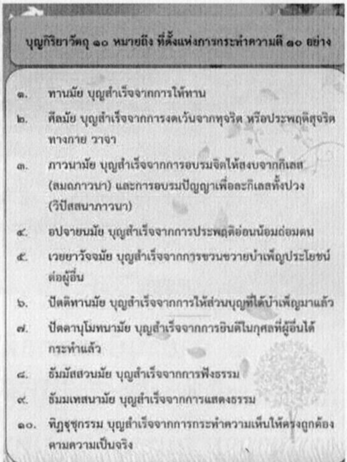
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันนี้ผมเน้นมาก รู้เท่าทันเวทนาสาม ยินดีพอใจหรือดีใจ ยินร้ายไม่พอใจหรือเสียใจ หรือเฉยๆ ไม่ไปยึดเวทนา เห็นเวทนาไม่เที่ยงเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันนี้พอมีโทสะค่อยดึงจิตมาอยู่กับความรู้สึกตัว มีราคะให้รู้สึกตัว ฟุ้งซ่านให้รู้สึกตัว ง่วงเหงาหาวนอนให้รู้สึกตัว ฯลฯ

๔. ส่วนธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นเรื่องพิจารณาอริยสัจสี่ ขันธ์ห้า อายตนะหก อันนี้มันจะลึกซึ้งไป ส่วนใหญ่ผมจะไม่ค่อยสอนเรื่องธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สอนแค่ ๓ ตัว พอเห็นสภาวะธรรม ตัวนี้มันจะปรากฏขึ้นมาเอง อย่างปฏิจจสมุปบาทมันจะขึ้นมาเองให้เห็นเป็นของง่าย

อย่างที่พระอานนท์บอกพระพุทธเจ้าว่า ปฏิจจสมุปบาทเป็นของง่ายพระพุทธเจ้าข้า จนพระพุทธเจ้าท่านตำหนิว่า ไม่ควรพูดอย่างนั้นจะทำให้คนท้อใจในการปฏิบัติ




อปจานยมัย บุญเกิดจากการประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตน ข้อนี้ไปละกิเลสอยู่ตัวหนึ่ง เขาเรียกว่ามานะ มานะคือความถือตน เป็นสังโยชน์เบื้องสูง ส่วนใหญ่คนเราจะไปยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ในอัตตา ฉันใหญ่กว่าแก ฉันอายุมากกว่าแกอะไรต่างๆ อย่างนี้ ตำแหน่งหน้าที่การงานฉันสูงกว่า พระพุทธเจ้าถึงสอนให้อ่อนน้อมถ่อมตน พออ่อนน้อมถ่อมตน โมหะความหลงตัวเองมันจะจางไป กิเลสทำให้โมหะหลงตัวตน หลงตัวเองจางไป การทำบุญทุกชนิดเป็นไปเพื่อละลดกิเลสทั้งนั้นเลย นี่คือนัยยะที่พระพุทธเจ้าท่านสอน

ข้อ ๕ เวยยาวัจจมัย ขวนขวายบำเพ็ญประโยชน์ผู้อื่น นี่เป็นบุญเพราะอะไรรู้ไหม ส่วนใหญ่คนเราจะเห็นแก่ตัว ถูกไหม เฮ้ย มาช่วยฉันทำนู่นทำนี่หน่อย ไม่เอาล่ะ ฉันจะนอนดูซีรีย์เกาหลี เห็นแก่สุข เห็นแก่อารมณ์ยินดี พระพุทธเจ้าจึงบอกว่าถ้าเราบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น เราสละสุขส่วนตัว

อารมณ์ยินดีตรงนี้ จิตก็ไม่ไปยึดในอารมณ์ยินดี พอไม่ยึดในอารมณ์ยินดี กิเลสก็ไม่เกิด ท่านจึงสอนให้มีน้ำใจเพื่อคนอื่น ทุกอย่างที่ท่านสอนเรื่องการทำบุญเป็นไปเพื่อการละกิเลสทั้งนั้น และความเห็นแก่ตัว

ข้อ ๖ ปัตติทานมัย บุญสำเร็จจากการให้ส่วนบุญที่ได้บำเพ็ญมาแล้ว เราทำบุญมาแล้ว พระพุทธเจ้าสอนว่าอย่ายึดบุญไว้ เวลาไปงานศพเคยฟังไหม กุสลาธัมมา อกุสลาธัมมา ทั้งกุศลทั้งอกุศลไม่ควรยึด ให้ปล่อยวาง ไม่ได้ยึดแม้กระทั่งบุญ คิดดูสิ มันก็เลยเป็นบุญขึ้นมาอีก เพราะเมื่อไหร่ที่เราไปยึดบุญ เราไปยึดอารมณ์ยินดีในบุญแล้ว มีปีติชื่นชมบุญตัวเอง ถ้าเอาบุญที่ทำแบ่งให้คนอื่นให้ได้ส่วนบุญจะได้ไม่ไปยึดอารมณ์ยินดีในบุญ มันก็คือการพัฒนาจิตอีกนั่นแหละ

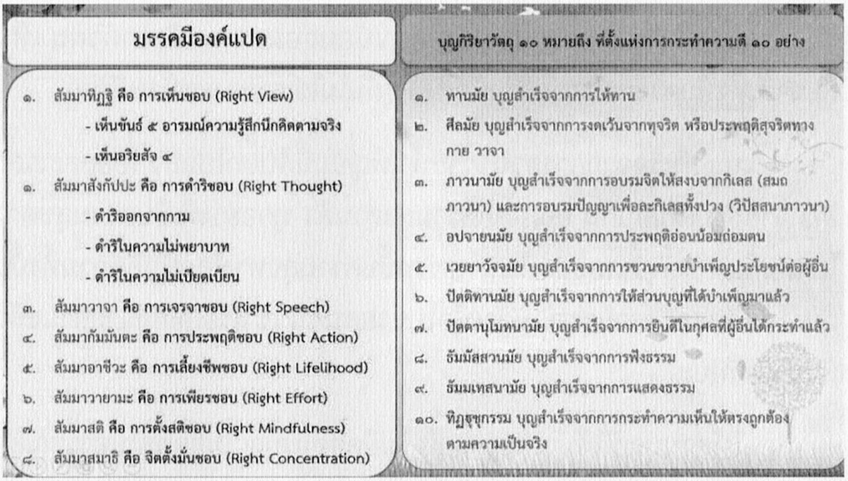
ข้อ ๗ บุญสำเร็จจากการยินดีในกุศลที่ผู้อื่นได้กระทำแล้ว อันนี้ละกิเลสอะไรรู้ไหม เวลาที่คนอื่นเค้าทำดีได้ดี ธรรมชาติของมนุษย์ ถ้าเราไม่หลอกตัวเองนะ มันจะมีความอิจฉาขึ้นมาเล็กๆ จะเล็กใหญ่ขึ้นอยู่กับกิเลสคน พระพุทธเจ้าถึงสอนว่าให้ยินดีในกุศลที่ผู้อื่นได้กระทำเพื่อลดโทสะ โทสะตรงนี้กินรวมถึงความริษยา ความอิจฉาเห็นคนอื่นได้ดี เราก็อิจฉาเขา พระพุทธเจ้าบอกว่าให้ยินดีกับเขาในบุญที่ผู้อื่นกระทำ ความดีที่เขากระทำ เห็นใครทำดีเราก็ยินดี กุศลหมายถึงความดี เห็นคนอื่นทำความดีเราก็ยินดีกับเขา เราก็จะละโทสะไปได้ ความอิจฉาริษยา โทสะ ปฏิฆะ อยู่ในนี้หมดเลย นี่คือความลึกซึ้งของบุญที่พระพุทธเจ้าท่านวางหลักไว้ให้

ข้อ ๘ ธัมมัสสวนมัย บุญสำเร็จจากการฟังธรรม อย่างลูกศิษย์ที่คราวก่อนฟังธรรมแล้ว จิตตัดอารมณ์ได้ คิดดูสิมหาศาลแค่ไหน จิตตัดจากอารมณ์ทางโลกได้ เวลาฟังธรรม เราส่งกระแสจิตตามไป ได้บ้างไม่ได้บ้างก็เกิดบุญขึ้นเห็นตามจริงขึ้นมาบ้าง

ข้อ ๙ ธัมมเทสนามัย บุญสำเร็จจากการแสดงธรรม อันนี้ก็เป็นบุญอย่างหนึ่ง เพราะว่าบางครั้งท่านเชื่อไหม คนแสดงเองเวลาแสดงไปๆ จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ลงได้ สมัยพุทธกาลมีเยอะพระที่ยังไม่บรรลุธรรม แสดงธรรมไปๆ บรรลุขึ้นมาในขณะแสดงธรรม การบรรลุธรรมไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิหลับตา อิริยาบถไม่จำกัดการบรรลุธรรม

อันที่ ๑๐ สุดท้าย อันนี้สุดยอดนะ บุญสำเร็จจากการกระทำความเห็นให้ตรงถูกต้องตามความเป็นจริง อันนี้คือรู้จริงเห็นแจ้ง เกิดความเห็นเกี่ยวกับรูปนามขันธ์ห้า เวทนา สัญญา สังขาร อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดว่ามันไม่ใช่เราของเรา อันนี้บุญมหาศาลเลย พอเห็นตรงนั้นปั๊ป มันจะปล่อยวาง จิตมันจะกลับคืนที่ตั้งของมัน ฐีติภูตัง เห็นตามจริง จิตก็จะไม่ไปยึดปล่อยวาง

เห็นไหมว่าการทำบุญ ๑๐ อย่างนี้ ช่วยพัฒนาจิตอย่างไร มันโยงกันได้อย่างอัศจรรย์มาก เป็นความล้ำลึกของพระพุทธเจ้าที่วางไว้ทั้งหมดเลย สุดท้ายแล้ว การทำบุญทั้งหมดเป็นไปเพื่อละกิเลส พอละกิเลสได้ ก็เป็นบุญสูงสุด คนที่ละได้ก็จะเป็นเนื้อนาบุญที่ประเสริฐของโลกขึ้นมา




แม้มรรคมีองค์แปดก็กลับไปเรื่องเดียวกันอีก มาดูกันว่าบุญเกี่ยวข้องกับมรรคมีองค์แปดอย่างไร มันเป็นเรื่องเดียวกันได้อย่างไร ผมเชื่อว่าท่านไม่เคยฟังหรอก

ทานมัย บุญสำเร็จจากการให้ทาน ส่วนใหญ่เราจะหวงของใช่ไหม ที่เขาสอนให้ทานเพราะอะไร เพื่อออกจากกาม ออกจากสิ่งที่เราหวง สิ่งที่เรารัก ออกจากความยินดีในของที่เรามี การดำริออกจากกาม ก็คือเอาของไปให้เขาก็ต้องเอาของดีๆ ไปให้ เพราะอะไร ยิ่งของดีเท่าไหร่เรายิ่งหวงมากเท่านั้น อย่างพระเวสสันดร ยกลูกภรรยาให้กับชูชกเลย ยิ่งใหญ่มากนะให้ทานอย่างนั้นน่ะ ออกจากความยินดีในสิ่งของ ในรูปแบบออกจากกาม

ศีล อันนี้ไม่ยาก สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ สัมมากัมมันตะ คือ ประพฤติชอบ สัมมาอาชีวะ นี่คือศีล ประพฤติชอบคือไม่เบียดเบียนใคร ไม่โกหกใคร

ภาวนามัย อบรมจิต สมาธิสติชอบ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

บุญสำเร็จจากการประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตน ละอัตตาตัวตน เห็นสัมมาทิฏฐิเห็นอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดว่า มันไม่ใช่เราของเราก็ละอัตตา

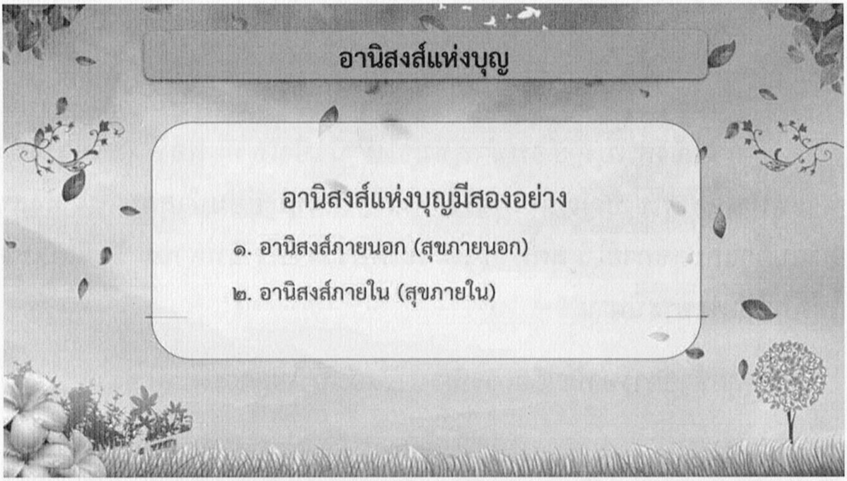
บุญสำเร็จจากการขวนขวายบำเพ็ญอันนี้ก็บอกไปแล้ว เสียสละเวลาออกจากกามเหมือนกัน ออกจากความสุขส่วนตัว ทุกอย่างที่เป็นความสุขทางโลกมันคือกามทั้งนั้นเลยนะ ในทางธรรมนั้นความสุขทางโลกนั้นคือกามทั้งนั้นเลย เราเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อไปช่วยคนอื่น เขาเรียกออกจากกามแล้วสัมมาสังกัปปะ

ให้ส่วนบุญที่ได้บำเพ็ญมาแล้ว ไม่ยึดติดในบุญ ไม่ยึดติดในอารมณ์สุข ยินดีในความดีที่ผู้อื่นกระทำมา แล้วไม่พยาบาทไม่เบียดเบียน แต่ถ้าคนอื่นทำดีเราไปอิจฉาเขา เราพยาบาทแล้ว

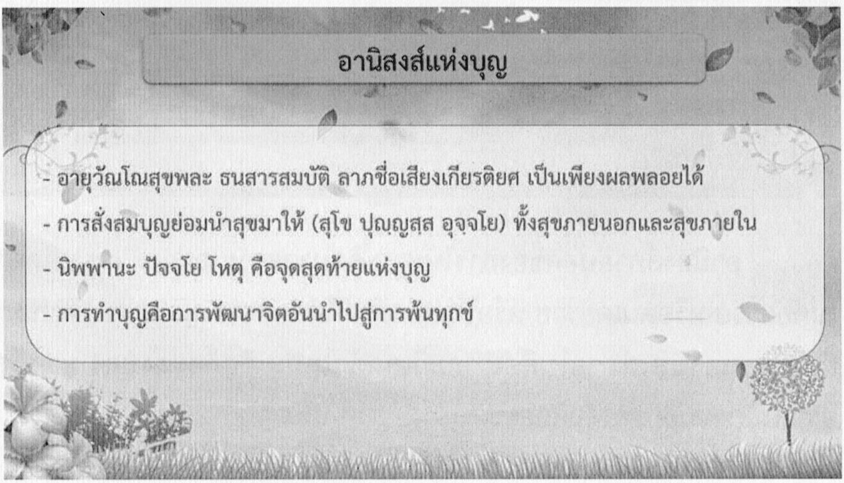
บุญสำเร็จจากการฟังธรรม ฟังธรรมก็คืออะไร ฟังเพื่อให้เห็นชอบ เห็นอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดตามความเป็นจริง เห็นชอบว่ามันไม่ใช่เราของเรา เป็นสัมมาทิฏฐิ การฟังธรรม พอฟังๆ ไปบางทีเกิดสมาธิขึ้นมา จิตตั้งมั่นชอบ สัมมาสมาธิ

แสดงธรรมก็เหมือนกัน ทำนองเดียวกัน แสดงไปๆ จิตตัวเองก็เป็นสัมมาทิฏฐิขึ้นมาได้ คือจิตตั้งมั่นขึ้นมาได้เหมือนกัน มีหลวงปู่สองรูปนั่งคุยกันอยู่ อีกคนหนึ่งแสดงธรรมเรื่องอะไรซักอย่าง หลวงปู่คนที่ฟัง สักพักนั่งอ้าปากค้าง หลวงปู่ที่กำลังแสดงก็ถามว่าเป็นอะไร ท่านก็เงียบ สุดท้ายท่านมาบอกว่าบรรลุธรรมในขณะที่ฟังธรรม

ข้อ ๑๐ บุญสำเร็จจากการกระทำความเห็นให้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ก็คือสัมมาทิฏฐิ สัมมาทิฏฐิจริงๆ แล้วคลุมทุกอย่างเลยนะในมรรคมีองค์แปด เห็นไหม สุดท้ายแล้วมันคือเรื่องเดียวกันจริงๆ



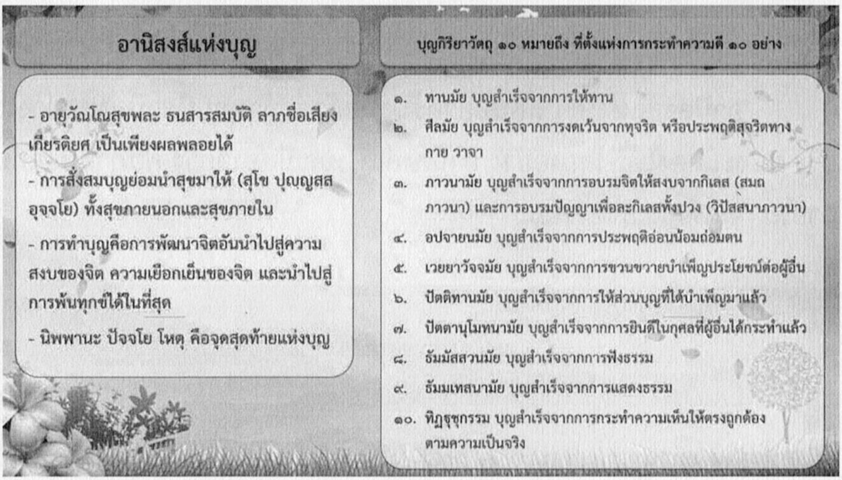

อานิสงส์แห่งบุญ มีคนอยากรู้นานแล้วว่าทำบุญ มีอานิสงส์อย่างไรบ้าง ผมจะแสดงให้ฟังสองอย่าง อานิสงส์แห่งบุญมีสองอย่าง คือภายนอกกับภายใน จะให้ดูภายนอกก่อน



เคยฟังพระโมทนาไหม อายุวัณโณสุขังพลัง นั่นแหละคืออานิสงส์แห่งบุญ แต่ว่าเป็นอานิสงส์ภายนอก ลาภชื่อเสียงเกียรติยศเป็นเพียงผลพลอยได้

การสั่งสมบุญย่อมนำสุขมาให้ นี่เป็นพุทธพจน์ (วาจา)ของพระพุทธเจ้า สุโข ปุญฺญสฺส อุจฺจโย การสั่งสมบุญย่อมนำสุขมาให้ ทั้งสุขภายนอกและสุขภายใน สุดท้ายพระจะให้พรว่ายังไง นิพพานะ ปัจจโย โหตุ ให้เป็นไปเพื่อพระนิพาน

สุดท้ายการทำบุญคือการพัฒนาจิตอันนำไปสู่การพ้นทุกข์




อานิสงส์ภายนอกของการให้ทานเกิดมาจะรวย อย่างเช่นเราเกิดมาไม่ค่อยรวย หรือคนเคยรวย หรือไม่เคยรวย ที่ไม่ค่อยรวยเพราะเราทำทานมาน้อย ส่วนอานิสงส์ภายในคือเราละกิเลสตัวโลภะ จิตก็จะสงบลง มาดูศีลอานิสงส์ภายนอกของศีลคืออะไร

ศีลข้อ ๑ เกิดมาแล้วอายุจะยืน สุขภาพจะแข็งแรง

ศีลข้อ ๒ หากผิดศีล เกิดมาแล้วมีทรัพย์สินแล้วไม่สามารถจะรักษาทรัพย์สินเอาไว้ได้เพราะไปลักทรัพย์เขา

ศีลข้อที่ ๓ คนที่รักษาศีลข้อ ๓ ได้เกิดมาครอบครัวจะอยู่เย็นเป็นสุข ครอบครัว จะไม่แตกแยก บริวารก็จะเคารพนับถือ แต่ถ้าทำผิดศีลก็จะตรงกันข้าม แล้วก็เศษกรรมของคนทำผิดศีลข้อ ๓ คือเกิดมาจะเป็นบัณเฑาะก์ หรือเป็นผู้หญิง (อันนี้คนละอย่างกับการอธิษฐานจิตขอเกิดเป็นหญิงไว้)

ศีลข้อ ๔ ไม่พูดปด เราก็จะไม่ถูกหลอกลวง

ศีลข้อ ๕ ชัดเจนมาก คนที่ไม่ทานเหล้าเกิดมาก็สติปัญญาดี แต่ถ้าทานเหล้าเยอะ สังเกตไหม เคยเห็นคนบ้าเดินตามถนนไหม นั่นคือคนที่ทานเหล้ามากๆ เกิดมาก็จะเป็นอย่างนั้น หรือบางทีก็เป็นออทิสติก เป็นอัลไซเมอร์

ข้อ ๓ ภาวนา บุญสำเร็จจากการอบรมจิตให้สงบจากกิเลสและบำเพ็ญวิปัสสนา บุญตรงนี้จะทำให้เราเกิดมาเป็นผู้มีสติปัญญาดี อันนี้บุญภายนอก แต่ภายในก็คือทำให้จิตเราห่างจากกิเลสที่ผมอธิบายไปก่อนหน้านี้

ข้อ ๔ บุญสำเร็จจากการประพฤติอ่อนน้อมถ่อมตน จะเกิดมาในตระกูลสูง เกิดมาจะมียศฐาบรรดาศักดิ์ ส่วนอานิสงส์ภายในจะลายอัตตามานะ

ข้อ ๕ บุญสำเร็จจากการขวนขวายบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น พวกนี้จะมีอานิสงส์อะไรสักอย่าง เวลาเกิดมาจะมีมือที่มองไม่เห็นคอยช่วยเหลือ สังเกตช่วงที่แย่ตกต่ำบางทีเขาจะมีคนเข้ามาช่วยโดยบังเอิญ นั่นคือไม่บังเอิญ เพราะบางทีเราเคยช่วยเขาไว้ บางทีไม่ต้องรอชาติหน้า ชาตินี้ บุญก็ส่งผลแล้วก็มี บางทีรถไปเสียกลางทางหรือในป่าลึก อยู่ๆ ก็มีคนผ่านเข้ามาช่วยเหลือ

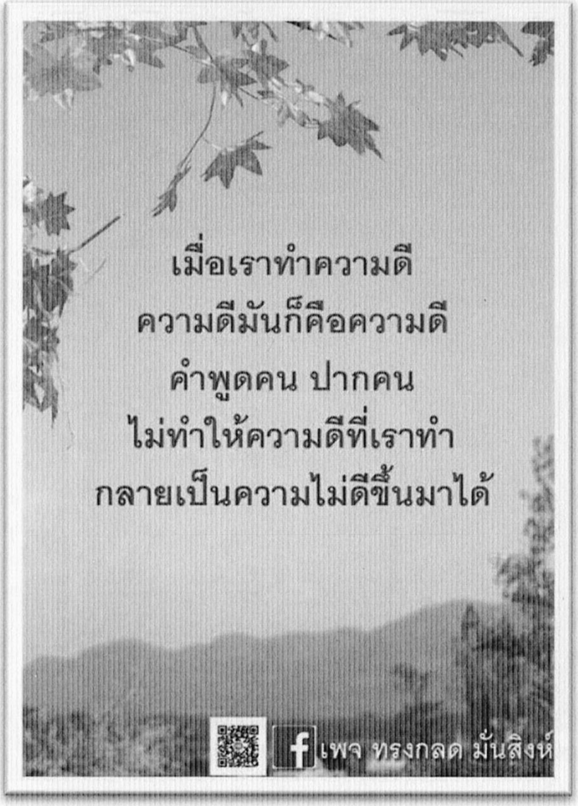
เคยเจอไหม หรือบางทีขับรถแล้วยางแตก ไปจอดดับอยู่ตรงหน้าร้านปะยางพอดี จริงๆ นะสังเกตตัวเองเพราะเราเคยทำบุญพวกนี้มา อันนี้ไม่ต้องรอชาติหน้าเราทำชาตินี้เราก็เห็นผลชาตินี้ ฉะนั้นช่วยเหลือผู้อื่นเยอะๆ ผมใช้คำว่า Invisible hand มือที่มองไม่เห็น เวลาเขาแย่กัน เราก็แย่แต่เราไม่แย่เท่าเขา ฉะนั้นจงช่วยเหลือผู้อื่นไว้มากๆ เพราะมันมีอานิสงส์มากๆ จริงๆ

ข้อ ๖ บุญสำเร็จจากการให้ส่วนบุญที่ได้บำเพ็ญมาแล้ว เกิดมาจะไม่อดอยาก เวลาเราไม่มีจะกิน หรือว่าแย่ๆ ก็จะมีคนเอาอะไรมาให้กิน

ข้อ ๗ บุญสำเร็จจากการยินดีในกุศลที่ผู้อื่นได้กระทำแล้ว อันนี้จะไม่มีคนอิจฉาริษยา ที่เรามีคนอิจฉาริษยาเยอะมากเพราะว่าเวลาคนอื่นเขาทำดีแล้วเราไม่ยินดีกับเขา มันเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน

ข้อ ๘ บุญสำเร็จจากการฟังธรรม แสดงธรรม อันนี้เกิดมาจะเป็นคนที่มีสติปัญญาดีมาก ความจำดีมาก ถ้าเกิดมาทันพระพุทธเจ้าหรือว่าเกิดมาทันคนที่แสดงธรรมถูกต้องสามารที่จะบรรลุธรรมได้ ข้อ ๘ ข้อ ๙ ข้อ ๑๐ จะเป็นคนที่มีสติปัญญา อย่างพวกเรามาฟังธรรมหรือติดตามผ่าน Zoom ถ้าเกิดอีกชาติจะเป็นคนมีสติปัญญาดีมาก แต่ไม่ต้องไปเกิดหรอกเอาแค่ชาตินี้ ถ้าเราเห็นรูปนามขันธ์ ๕ แยกความคิดออกจากกายได้ แค่นี้ก็บุญมหาศาลแล้ว ที่ว่าสติปัญญาดีนั้นคืออานิสงส์ภายนอก ส่วนอานิสงส์ภายในก็คือสามารถที่จะบรรลุธรรมได้ในขณะฟัง จิตระงับจากกิเลสได้ นี่คืออานิสงส์ของบุญ เห็นอย่างนี้แล้วจะเลิกทำบุญกันไหม ยิ่งต้องทำกันนะ เพราะว่าอายุเราก็มากขึ้นทุกที อย่าไปคิดว่าจะอยู่ถึง ๖๐ – ๘๐ ปี อย่าไปคิดอย่างนั้นเพราะชีวิตเป็นของไม่แน่นอน บุญทั้งหมดเมื่อตายแล้วย่อมพาไปสู่สุคติภูมิ ดังนั้นฟ้าดินจะถล่มอย่างไร ก็จงทำบุญ ทำความดี เขาบอกว่าความดีอันคนดีทำง่าย ความดีอันคนชั่วทำยาก จริงๆ นะ ความชั่วคนดีทำยาก ความชั่วอันคนชั่วทำง่าย อย่าง

เราจะโกหกใครสักคนมันเหมือนกับภูเขามันทับตัวเราอยู่ เวลาจะโกหกสักประโยค พอหลุดปากโกหกไป เชื่อไหมว่ามันนอนไม่หลับอยู่ ๓ วัน ความดีอันคนดีทำง่ายเพราะว่ามันทำจนชินแล้ว แต่คนชั่ว ไปบอกให้เขาทำดีมันยาก ส่วนความชั่วคนดีก็ทำยาก ความชั่วคนชั่วทำง่ายเพราะทำจนเคยชิน ตายไปก็เข้าไปสู่ทุคติภูมิ



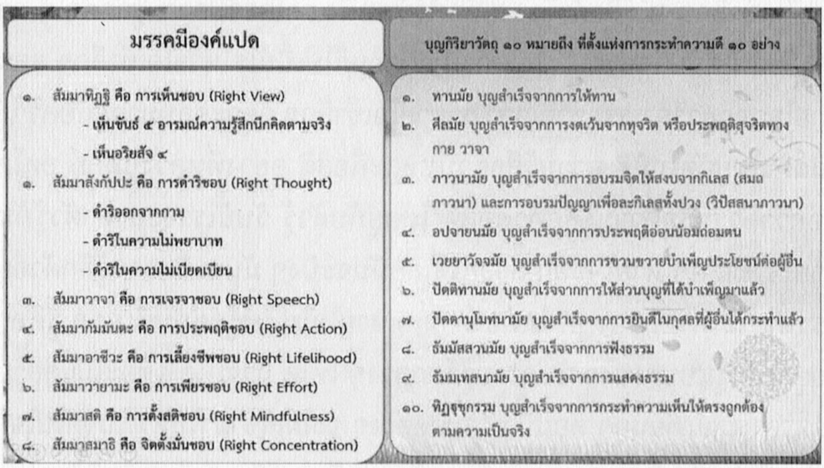

อันนี้ผมสอนลูกศิษย์นะ เมื่อเราทำความดี ความดีมันก็คือความดี คำพูดคน ปากคนไม่ทำให้ความดีที่เราทำ กลายเป็นความไม่ดีขึ้นมาได้ บางคน

พอจะทำดีก็กลัวคนนั้นจะว่าคนนี้จะว่า ผมเคยไปเป็นหัวหน้าศาลอยู่ศาลหนึ่ง แล้วผู้พิพากษาสมทบท่านอยากจะทำนู่นทำนี่ แต่ท่านก็กลัวว่าเพื่อนจะไม่ชอบกลัวจะโดดเด่น ผมก็เลยลงธรรมะอีกภาพหนึ่ง ผมชอบสอนธรรมะแรงๆ จนเขาได้สติเลยนะ




ภาพนี้อยากให้อยู่ในความทรงจำพวกเรา เมื่อเราคิดจะทำความดี แต่กลัวคนอื่นจะว่า เมื่อนั้นเรายังโง่อยู่ เพราะเวลาตาย มีแต่ความดีที่เราทำไว้เท่านั้น มีแต่บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ เท่านั้นนะ ๑๐ อย่างที่บอกไปเมื่อกี้ที่จะช่วย

เราได้ คนที่ว่าเรา ไม่สามารถช่วยอะไรเราได้เลย ดังนั้นเวลาเราจะทำความดี ไม่ต้องไปฟังใคร คนไทยมักจะพูดเสมอว่าทำดีเอาหน้า เป็นคำพูดที่บั่นทอนจิตใจคน คำพูดที่บั่นทอนจิตใจคนนี่เป็นกรรมนะ อย่างพระพุทธเจ้า ต้องไปทำทุกกรกิริยาอยู่ตั้งกี่ปีน่ะ เพราะว่าชาติหนึ่ง พระองค์ไปพูดจาให้พระมหากัสสปะท้อใจในการทำความดี ดังนั้นอย่าดูหมิ่นในกรรมเล็กกรรมน้อย จริงๆ นะ เรื่องกรรมเป็นเรื่องที่น่าสยดสยองมาก เรานั่งสมาธิดีๆ เราเห็นว่าตายแล้วไม่สูญ เราจะเห็นว่าคนที่ทำไม่ดีไปเกิดเป็นอะไร เห็นแล้วจะยิ่งสยดสยองนะ ดังนั้นถ้าเราจะทำความดีไม่ต้องกลัว ถึงเวลา ความดีที่เราทำจะช่วยเรา อย่างที่หลวงตามหาบัวบอกว่า "มัวแต่จะไปรอให้คนอื่นทำบุญให้ตอนตาย" อย่าไปรอ สู้เราทำเองดีกว่า เราตายไปปีหนึ่งลูกหลานก็ทำให้เราครั้งหนึ่ง ครั้งเดียวอิ่มไหม ๓๖๕ วันแล้วต้องกินข้าวทุกวัน เขาทำครั้งเดียวนะเห็นไหม ดังนั้นเราทำความดีด้วยตนเองให้ทำบุญด้วยตัวเอง บุญเล็กบุญน้อยเห็นไหม ๑๐ อย่าง บุญตั้ง ๙ อย่างไม่ต้องใช้เงินเลย กลับไปที่บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ อีกทีหนึ่ง




ทานมัยเหมือนอาจจะต้องใช้เงิน แต่บุญที่เป็นทานที่ไม่ต้องใช้เงินก็คืออภัยทาน การให้อภัยไม่ต้องใช้เงินสักบาทนะ แต่เราให้กันไม่ได้ เหตุที่ให้

อภัยทานให้กันไม่ได้เพราะอะไร เราไม่ดำริในความไม่พยาบาท เห็นไหมไม่มีสัมมาสังกัปปะ อีก ๙ อย่างไม่ต้องใช้เงินเลย อย่าไปคิดอย่างเดียวว่าบุญคือการทำทาน ถวายของพระ มันไม่ใช่ เพราะบุญมีตั้ง ๙ อย่าง ฟังธรรมนั่งรถไปเปิดธรรมมะฟังก็ได้บุญแล้ว กลับบ้านไป เอาสิ่งที่ฟังไปบอกที่บ้านก็แสดงธรรมแล้ว

## ช่วงนำนั่งภาวนา

ทุกคนนั่งหลับตานะสบายๆ ผ่อนคลาย ไม่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อ ไม่ต้องเกร็งหน้า ไม่ต้องเกร็งอะไร ทำใจสบายๆ ช่วงเวลาต่อไปนี้เป็นช่วงเวลาของการนำนั่งเจริญสติภาวนา หายใจเข้าลึกๆนะ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกผ่อนคลายสบายๆ จะสอนการนั่งภาวนาแบบอานาปานสติ ซึ่งอยู่ในสติปัฏฐานสี่ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ สบายๆ ไม่เกร็ง ตอนนี้ให้วางงานคนสัตว์สิ่งของทุกอย่างไว้ก่อน เป็นเวลาที่เราจะมาจดจ่ออยู่กับสติอยู่กับความรู้สึกตัว หายใจเข้าลึกๆ ให้รู้สึกตัวขึ้นมา ค้างไว้นิดหนึ่ง ถ้าใครจับความรู้สึกตัวได้ ถ้าใครจับสติได้มันก็จะแผ่ซ่าน แต่ถ้าไม่แผ่ซ่านก็ไม่เป็นไร หายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกยาวๆ ธรรมชาติเวลาเราหายใจเข้าลึกๆ จิตจะกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวโดยอัตโนมัติ ความรู้สึกตัวนี่แหละคือสติ อย่างที่หลวงปู่ดูลย์ อตุโล บอกว่าตัวรู้หรือความรู้สึกตัวคือสติ ให้อยู่กับตัวรู้ วันนี้เราจะมาหาตัวรู้กัน หายใจเข้าลึกๆ หายใจออก ถ้าอยู่ได้เลยมันจะนิ่งๆ มันจะมีความรู้สึกตัวอยู่ตรงนั้น ไม่เพ่งปลายจมูก ไม่ต้องตามลมหายใจไป ให้รู้อยู่กับที่เฉยๆ รู้ซื่อๆ รู้อยู่กับที่ รู้แบบกลางๆ จับความรู้สึกกลางๆ ให้ได้ ถ้าจับได้ จิตจะไม่แส่ส่ายไปหาอารมณ์ภายนอก ตอนนี้ ความคิดต่างๆ จะโผล่เข้ามาในหัว ในจิตในใจก็ปล่อยมันไป ให้เป็นตามธรรมชาติของมัน เราสักแต่รู้สักแต่เห็น เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ไม่วิ่งตามไปตะครุบ มันมาแล้วก็ไป เรานั่งอยู่กับที่ ไม่วิ่งตามอารมณ์ความคิดไป หายใจเข้าค้างไว้ให้รู้สึกตัวนะ คราวนี้ ให้พลิกจิตให้เห็นลมหายใจ

เข้า เปรียบเสมือนหนึ่งว่าเราอยู่กับที่ จิตเราอยู่กับที่ ลมหายใจเข้ามาเราก็เห็น ลมหายใจออกไปเราก็เห็น ลมหายใจเข้ามาเราก็รู้ ลมหายใจออกไปเราก็รู้ ลมหายใจเข้ารู้ ลมหายใจเข้าคืออานา ลมหายใจออกคือปานา รู้คือสติ รวมเรียกว่าอานาปานสติ ให้รู้สึกตัวกลางๆ สบายๆ ให้รู้อยู่กับที่ ไม่วิ่งตามลมหายใจไป ลมหายใจเข้ารู้ ลมหายใจเข้าให้รู้ รู้แล้วก็หายใจออก รู้นี่คือรู้สึกตัว รู้สึกตัวแล้วก็หายใจเข้า รู้สึกตัวแล้วก็หายใจออก ถ้าจิตเราอยู่กับรู้ได้ อยู่กับสติได้ เราก็จะเห็นลมหายใจ มาแล้วก็ไป เหมือนแขกที่เข้ามาในบ้านเราแต่ไม่มีที่นั่งเขาก็ต้องกลับออกไป หน้าที่เราคือแค่รู้ แค่ดู แค่เห็น ไม่วิ่งตามแขกไปเหมือนเมื่อก่อน ลมหายใจเข้าก็ให้เห็น ลมหายใจออกก็ให้เห็น ลมหายใจเขาก็ให้รู้ ลมหายใจออกก็ให้รู้ ลมหายใจ ก็คือกายคืออากาศธาตุ ที่มาแล้วก็ไปเป็นธรรมชาติของมัน เราไม่สามารถที่จะไปหวงแหนรักษาได้ว่าลมหายใจนี้คือเราคือของเรา เราเพียงแต่หยิบยืมธรรมชาติมาใช้ชั่วคราว หมดลมหายใจแล้วก็ต้องทิ้งไป กายนี่ประกอบด้วยลมดินน้ำไฟ หมดลมเราก็ต้องทิ้งกาย ลมก็ไม่ใช่ของเรา กายผมขนเล็บฟันหนังก็ไม่ใช่ของเรา มันคือของธรรมชาติ ไม่ควรยึดมั่นลมหายใจว่าเป็นเราของเรา ไม่ควรยึดมั่นว่ากายนี้เป็นของเราเป็นเรา ส่วนอารมณ์นั้นเล่า ความรู้สึกนึกคิด ความสุข ความทุกข์ ความพอใจ ไม่พอใจต่างๆ นั้น มันมาแล้วก็ไปเหมือนลมหายใจไม่ต่างกัน มาแล้วก็ไปเหมือนลมหายใจไม่ต่างกัน ความจำ สัญญาต่างๆ มาแล้วก็ไปทำนองเดียวกัน ถ้าเราหยุดนั่งดูลมหายใจได้ เราก็จะหยุดนั่งดูอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดได้ เรียกว่าหยุดส่งจิตออกนอกได้ ใจเราก็จะเป็นใจที่สงบ ใจเราก็จะเป็นใจที่เบิกบาน ตื่นรู้เบิกบาน ใจเราก็จะเป็นพุทธะขึ้นมา ใจหรือจิตนี่แหละคือพุทธะ รู้ตื่น รู้เบิกบาน สังเกตดูดีๆ ถ้าเราหายใจเข้าแล้วรู้สึกตัวนั้นแหละคือรู้ มันจะตื่นขึ้นมา

เวลาเราง่วงนอน เราสังเกตตัวเอง ถ้าเราหายใจเข้าลึกๆ มันจะตื่นตัวขึ้นมา ตรงที่ตื่นตัวตรงนั้นแหละคือสติ เรียกว่าตื่น เราก็เบิกบาน ปีติ สดชื่น

ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอยู่ตรงนี้ ไม่ใช่อยู่ที่ไหน อยู่ตรงสติอยู่ตรงรู้นี่แหละ รักษาตัวรู้ไว้เสมอ ออกจากห้องนี้ไปแล้ว ออกไปทำงานกลับไปบ้านก็ให้รักษาตัวรู้ รักษาสติไว้ รักษาความรู้สึกตัวไว้ ยืนเดินนั่งนอนกินพูด ดื่ม คิด ก็ให้รู้สึกตัวพร้อมเสมอ ไม่ปล่อยจิตปล่อยใจไปตามอารมณ์ ใครพูดร้ายที ใจเราก็ร้ายไปทีนึง ใครพูดดีทีนึงใจเราก็ดีทีนึง เราปล่อยใจให้แกว่งไปแกว่งมา เหมือนลูกตุ้มนาฬิกามาหลายกัปหลายกัลป์แล้ว หยุดได้แล้ว หาความเป็นกลางของจิตให้ได้ พอใจมันฟุ้งซ่านอีกก็หายใจเข้าลึกๆ ให้รู้สึกตัวขึ้นมา มันส่งไปนั่น ส่งไปนี่ ส่งไปโน่น ดึงกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัว มาอยู่ตรงนี้ มาอยู่ตรงที่เรานั่ง ใจเราก็เหมือนเด็กน้อย เราปล่อยตามใจเขามานานมากแล้วเที่ยววิ่งเล่น ดึงเขากลับมาอยู่กับความรู้สึกตัว อยู่กับความสงบ นัตถิ สันติ ปรมัง สุขัง สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี จิตที่สงบ จิตที่ตื่นรู้เบิกบานเป็นจิตที่เต็มไปด้วยบุญกุศลมหาศาล มีอำนาจที่จะขับไล่สิ่งไม่ดีที่รุมเร้าชีวิตเราออกไปได้ ให้เห็นคุณค่าของการภาวนา

กลับไปบ้าน ก่อนนอน ๑๕ นาทีหรือครึ่งชั่วโมง หรือตื่นเช้ามาสักครึ่งชั่วโมงให้นั่งภาวนา นั่งสมาธิภาวนาด้วยการหายใจเข้ารู้สึกตัว หายใจออกรู้สึกตัว ผู้ใดพบสติผู้นั้นจะพบพุทธะอยู่ตรงนั้น อยู่กับความรู้สึกตัว จิตมันจะนิ่งของมัน แรกๆ มันจะนิ่งน้อย พอเราทำเยอะๆ ด้วยความเพียร มันก็จะนิ่งมากขึ้นๆ ขณะเดียวกันอารมณ์มากระทบก็ให้รู้สึก ยินดีมากระทบก็ให้รู้ว่า อันนี้มันก็ไม่เที่ยง มันอยู่ไม่นาน ยินร้ายมากระทบอันนี้ก็ไม่เที่ยง มันอยู่ไม่นานมันก็ต้องดับไป สิ่งใดเกิดขึ้นสิ่งนั้นก็ต้องดับ ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น ยึดอารมณ์ยินดีก็เกิดราคะ เกิดโลภะเผาใจ ยึดอารมณ์ยินร้ายอารมณ์ไม่พอใจ ก็เกิดโทสะเผาใจตัวเองอีก เราเผาใจตัวเองเล่นมาไม่รู้กี่กัปกี่กัลป์แล้ว หยุดได้แล้ว หยุดด้วยสติด้วยความรู้สึกตัว ปล่อยใจสบายๆ ความรู้สึกตัวหายไปก็หายใจดึงกลับเข้ามาใหม่ ใช้ลมหายใจเป็นตัวล่อให้รู้สึกตัวอยู่ภายใน จริงๆ จิต

นั้นก็คือผู้รู้นั่นแหละ พบผู้รู้พบจิตพบสติน่ะ จิตเราไม่ใช่รูปไม่ใช่กาย ไม่ใช่เวทนา ไม่ใช่สุขทุกข์ ไม่ใช่สัญญาความจำ ไม่ใช่ความคิด สิ่งเหล่านั้นเป็นเพียงอาการของจิตทั้งนั้น ไม่ควรมั่นหมายในความคิด ที่เราเป็นทุกข์ก็เพราะเราไปยึดมั่น มั่นหมายในความคิดเป็นตัวเป็นตน แต่ถ้าเราเห็นความคิดมันมาแล้วก็ไปเหมือนลมหายใจ จะค่อยปล่อยวางความคิดได้ ใจเราก็จะสงบลงเองด้วยอำนาจของปัญญา ของการรู้เท่าทันอารมณ์ความคิด ความคิดไหนที่มันไร้สาระก็ปล่อยมันไปไม่ต้องไปวิ่งตามมันเอามาเก็บ เอามาคิดมาขุ่นข้องหมองใจก็ปล่อยมันไป ปล่อยมันไปวางมันลงเสีย นี่เรียกว่าปล่อยวาง แล้วจิตมันก็จะสงบขึ้นมาเองด้วยอำนาจปัญญา ขุ่นข้องหมองใจกับใครอยู่ก็ปล่อยวาง คนเราก็อยู่กันไม่เกิน ๑๐๐ ปี ก็ต้องตายจากกัน คนที่เราโกรธขุ่นข้องหมองใจอยู่ ก็เคยเป็นพี่เป็นน้อง เป็นพ่อเป็นแม่เรากันมาทั้งนั้น ไม่เช่นนั้นก็คงไม่เกิดมาเจอกันมาร่วมงานกัน มาร่วมครอบครัวเดียวกัน ควรจะเมตตาต่อกัน ถ้าเราเมตตาได้ โทสะพยาบาทก็จะค่อยๆ จางลงไปจากใจ ใจก็จะสงบเยือกเย็นขึ้นมา ความเยือกเย็นของจิต นี่แหละคือความสุขที่แท้จริง จิตสงบ ไฟราคะโทสะโมหะโลภะมันมอดลงแล้ว มันก็เยือกเย็นสงบ ไม่วุ่นวาย นึกถึงคนที่ถือคบไฟร้อนอยู่วิ่งพล่านไปมา เราก็บอกให้วางคบไฟนั้นเสีย เขาก็บอกวางไม่ได้ ก็ถามว่าทำไมวางไม่ได้ เขาก็บอกว่าคบไฟนี่มันเป็นของฉัน คบไฟนั้นคือโทสะโลภะราคะประกอบกันไว้ ถือมันไว้ เห็นว่ามันเป็นของฉัน ถือว่าเห็นผิด เป็นมิจฉาทิฏฐิ ทำความเห็นให้ถูกต้องตามความจริง ให้เกิดบุญกิริยาวัตถุข้อ ๑๐ เสีย เห็นแล้วมันจะได้วางไฟ วางได้ใจก็จะสงบ แค่นี้เองคือธรรมะของพระพุทธเจ้า จบที่การปล่อยวาง ปล่อยวางรูปกาย เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ปล่อยวางให้หมด วางลงเสีย มันมาทางไหนก็ปล่อยให้กลับไปทางนั้น ลมหายใจเข้ามาก็ปล่อยให้มันกลับออกไป เรากลั้นลมไว้เราทุกข์ไหมก็ทุกข์ เพราะเราไปฝืนธรรมชาติของมัน ธรรมชาติมันมาแล้วก็ต้องไป เกิดแล้วก็ต้องดับ อารมณ์ก็เช่นเดียวกันเกิดแล้วก็ต้องดับ แต่เราไปขวางมันไว้ไปยึดมัน

ไว้ไม่ยอมให้มันดับ เราจึงทุกข์อยู่ ธรรมะก็คือธรรมชาติ ปล่อยไปตามธรรมชาติ อารมณ์เกิดแล้วก็ปล่อยให้มันดับไป ให้รู้เท่าทันอยู่เสมอ หายใจเข้าลึกๆ ให้รู้สึกตัว

ตอนนี้จิตบางคนก็เป็นสมาธิขึ้นมามีกำลังมหาศาลทั้งที่อยู่ตรงนี้และก็อยู่ในระบบ Zoom บุญที่เกิดจากการนั่งภาวนาครั้งนี้มหาศาลผนวกกับบุญที่เกิดจากการฟังธรรม ขอน้อมถวายบุญทั้งหมดถวายเป็นพระราชกุศลให้กับสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ให้พระองค์ท่านมีพระพลานามัยที่แข็งแรง พระชนมายุยิ่งยืนนาน อยู่เป็นมิ่งขวัญให้กับชนชาวไทยไปตลอดกาลนาน ขออำนาจบุญกุศลทั้งหมดที่พวกเราได้ร่วมกันปฏิบัติธรรม ฟังธรรม อุทิศบุญทั้งหมดให้กับพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ญาติพี่น้อง มิตรสหายทั้งที่มีชีวิตอยู่และก็ล่วงลับไปแล้ว ให้ท่านมีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป ถ้ามีทุกข์ก็ให้สิ้นทุกข์ แผ่อำนาจบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวรของพวกเราทุกคน ให้ยกโทษให้ ที่จองเวรจองกรรมอยู่อาฆาตพยาบาทอยู่ จงมารับส่วนบุญส่วนกุศลในครั้งนี้ ให้ยกโทษให้ สิ่งที่เคยล่วงเกินกันมาก็ขอให้ยกโทษให้และอย่าได้มีเวรต่อกัน ให้ระงับเวรด้วยการไม่จองเวรให้งดโทษให้ สิ่งไม่ดีต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตเรา จากอำนาจเจ้ากรรมนายเวรก็ขอให้จงล่าถอยไปด้วยอำนาจบุญกุศลของพวกเราในครั้งนี้ และก็แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งโลกอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกัน อย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจ ให้รักษาตัวให้พ้นภัยด้วยกันทุกๆ ท่านเทอญ และขอให้พวกเราทุกท่านที่ร่วมกันฟังธรรมและปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ได้โมทนาสาธุการต่อกัน สาธุ สาธุ สาธุ แล้วก็ค่อยๆ ลืมตานะ โมทนากับทุกท่านนะ สาธุ สาธุ สาธุ

โครงการเสริมสร้างคุณธรรม พัฒนาจิต เพื่อเฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง
เนื่องในโอกาสมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา ๙๐ พรรษา

ครั้งที่ ๙ วันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๖๕

## "พลิกชีวิตด้วยการพัฒนาจิต"

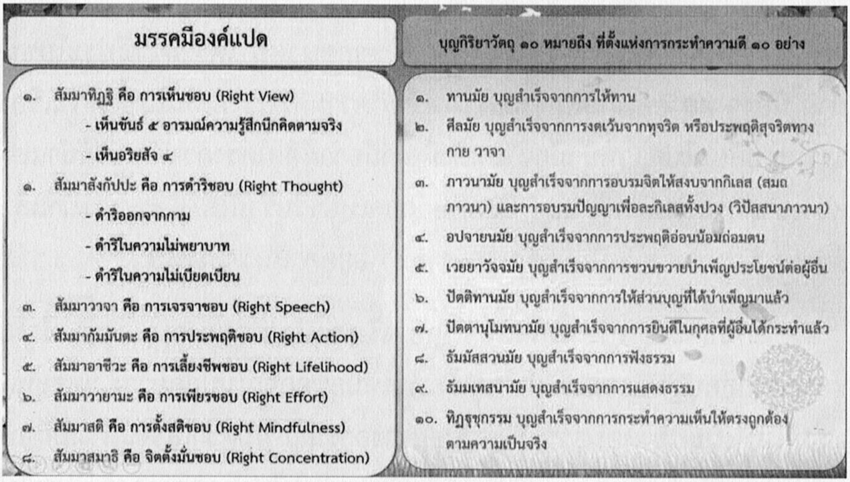
ต้องขอบคุณสำหรับโครงการที่ดีมากขนาดนี้ เพราะว่ามีประโยชน์มาก น้องๆ หลายคนก็มีสภาวะธรรม แล้วก็ความคิดความเห็นในชีวิต ในเรื่องธรรมะเปลี่ยนไปจากหน้ามือเป็นหลังมือ ก็ถือว่าผู้คิดโครงการดีๆ นี้ได้นำแสงสว่างมาสู่ศาลล้มละลายกลาง มีลูกศิษย์ถอดเทปรวบรวมได้ ๓-๔๐๐ หน้าแล้วก็จะทำเป็นหนังสือไว้เป็นมรดกพุทธศาสนา อยู่คู่ศาสนาตลอดไป

ก่อนจะเข้าเนื้อหาก็จะขอพูดอีกเรื่องหนึ่ง คือบางคนมองว่า ทำไมท่านทรงกลดปฏิบัติธรรมนี่ ทำไมดูเป็นคนเหมือนจุกจิกไม่ปล่อยวาง ผมจะพูดตรงนี้ให้ฟังนะ เขาสอนธรรมะให้ปล่อยวางอารมณ์ ผมดุว่าเสร็จแล้วผมก็จบนะ ไม่เอากลับไปบ้าน พูดเสร็จแล้วก็จบ ธรรมะให้ปล่อยวางอารมณ์ แต่ไม่ปล่อยวางหน้าที่ เรียกว่าทำหน้าที่ด้วยการปล่อยวาง หน้าที่เราปล่อยวางไม่ได้เพราะเรายังสวมหมวกอยู่ อย่างพระพุทธเจ้า พระทำชั่วตั้ง ๒๒๗ ครั้งนะ ศีลถึงมี ๒๒๗ ข้อ ถ้าท่านบอกปล่อยวาง ถามว่าศาสนาพุทธจะโตขนาดนี้ไหม ไม่มีทาง ท่านก็ต้องทำหน้าที่ ว่าทำแบบนี้ผิดนะ ให้เข้าใจตรงนี้ เดี๋ยวไปเจอคนปฏิบัติธรรม ไปคิดว่า ทำไมท่านดูเหมือนจุกจิกเรื่องเยอะ อย่างครูบาอาจารย์ไปวัด เห็นไหม ท่านละเอียดยิบเลย ไม่ใช่ว่าท่านไม่ปล่อยวางนะ แต่ว่าท่านปล่อยวางอยู่ในใจ

เคยพูดถึงเรื่องหลวงปู่ชา หลวงปู่ชาท่านก็เดินตรวจกุฏิพระ มีอยู่กุฏิหนึ่งหลังคาเปิด ท่านก็เรียกมาถามว่า นี่กุฏิใคร หลังคาไม่มี พระที่อยู่ก็บอกว่า

กุฏิผมเอง พอดีพายุมันพัดไป อ้าว แล้วทำไมไม่ซ่อมล่ะ หลวงปู่ชาบอก พระก็บอกว่า ก็หลวงพ่อสอนให้ปล่อยวาง หลวงปู่ชาก็เลยบอกว่า นี่มันปล่อยวางแบบควาย

วันนี้ก็เป็นวันสรุป แล้วก็จะพูดเรื่องอะไรเพิ่มเติมเล็กน้อยให้เห็นภาพทั้งหมด




ภาพที่ผ่านมาจำได้ไหม วันแรกพูดถึงธรรมะกับชีวิต ความสำคัญของธรรมะ คนไม่มีธรรมะ ไม่มีสตินี่ วูบเดียวลงมือฆ่าคนได้เยอะแยะเลย ที่ผมเล่าให้ฟังไปมากมายหลายกรณี แม้กระทั่งปัจจุบันนี้ก็ยังมีอยู่ให้เห็น ขับรถขับราปาดหน้ากันลงมายิงกันยังมีอยู่ คนไม่มีธรรมะ ถ้าเราไม่มีธรรมะเราก็ไม่ต่างจากไก่ตัวหนึ่ง เกิดมาเรียนวิชาหาเหยื่อ คุ้ยเขี่ย แล้วก็สืบพันธุ์ แล้วก็ตายไป มันก็จะเป็นโมฆบุรุษ

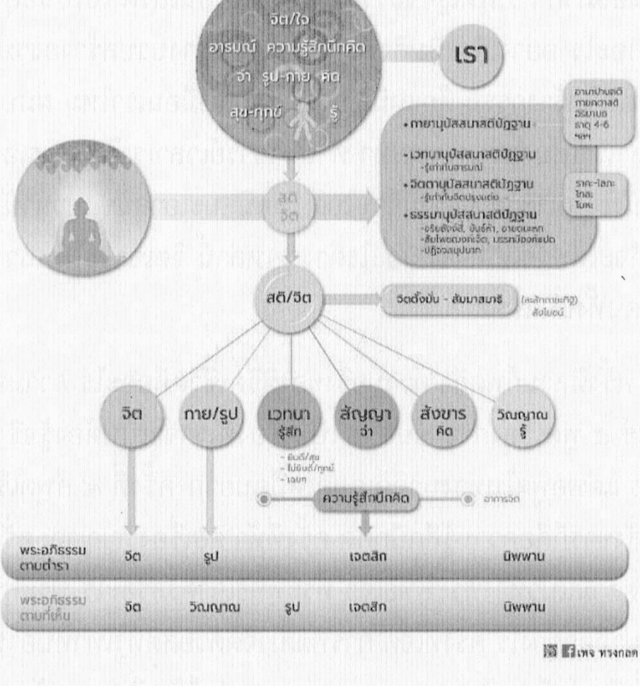
ครั้งที่สองเราพูดถึงความสำคัญของการพัฒนาจิตว่า ทำไมจิตเราต้องพัฒนา ถ้าจิตเราไม่พัฒนา ก็จะเป็นจิตอันเดิมที่เต็มไปด้วยความรุ่มร้อน เต็มไปด้วยอารมณ์ รัก โลภ โกรธ หลง เกิดมาพบศาสนาพุทธแล้ว ถ้าเราไม่พัฒนา

จิตนะเราเกิดมาเสียชาติเกิดจริงๆ เพราะว่า กว่าจะเกิดมาเป็นมนุษย์ได้ ในพระไตรปิฎกเขียนไว้ นึกถึงว่า โลกนี้มีแต่น้ำแล้วก็มีคนโยนคันไถรู้จักไหม คันไถเขาจะเจาะรูไว้นิดนึงเจาะรูไว้กลมๆ แล้วก็ร้อยปีก็จะมีเต่าตาบอดโผล่ขึ้นมาครั้งหนึ่ง โอกาสที่เต่าจะเอาหัวใส่ไปในรูไม้ ที่ลอยในทะเลกว้างใหญ่ มีมากน้อยแค่ไหน น้อยมาก เขาบอกนั่นแหละโอกาสที่จะเกิดเป็นคน จริงๆ นะเราเกิดเป็นคนอย่าประมาทนะ เขาบอกสัตว์เดรัจฉานพอตายแล้ว โอกาสจะเกิดเป็นคนน้อยมาก ส่วนใหญ่ก็จะร่วงลงอบายไปเป็นเปรต ไปเป็นอสุรกายต่อไป เพราะว่าอะไร อย่างเกิดเป็นสิงโตก็ต้องฆ่า ก็สร้างบาปสร้างกรรม ตุ๊กแกกินแมลงตุ๊กแกก็สร้างกรรม ตุ๊กแกมีมาใส่บาตรได้เหมือนเราไหม ผมบอกลูกศิษย์เยอะเวลาเราใส่บาตร เคยถามมา ท่านอาจารย์เวลาเราใส่บาตรเอาสุนัขที่เราเลี้ยงมานั่งโมทนาด้วย อย่างนี้ก็จะไปดี เทคนิคนะเอาสุนัขแมวมานั่ง ให้เขานั่งตรงนั้นก็จะเห็นผ้าเหลืองเห็นอะไรต่างๆ เหล่านี้ จิตเขาจะโมทนา พวกนี้เคยเกิดเป็นคนทั้งนั้นแหละ

ครั้งที่สามก็พูดถึง ความจริงของชีวิต ชีวิตคืออะไร ความจริงชีวิตก็มีเรื่องขันธ์ ๕ พูดเรื่องกาย ขันธ์ ๕ เป็นเรื่องที่เราจำเป็นต้องรู้จริงๆ สำหรับชาวพุทธ แต่พอพูดในทางบาลีก็เลยดูเหมือนยาก ครั้งที่ ๔ ก็พูดเรื่อง เวทนา สัญญา สังขารก็คือความรู้สึกนึกคิด ครั้งที่ห้า คุยเรื่องวิญญาณ ครั้งที่หก การพัฒนาจิตตามแนวทางพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร พระพุทธเจ้าสอนการพัฒนาจิตอย่างไร ครั้งที่เจ็ด การพัฒนาจิตด้วยสติที่รู้เท่าทันอารมณ์ ครั้งที่แล้ว ครั้งที่แปดก็พูดถึงบุญ บุญ ๑๐ อย่าง บุญก็คือเรื่องการพัฒนาจิต วันนี้ครั้งที่เก้า เราจะพลิกชีวิตตั้งชื่อเท่ๆ หน่อย พลิกชีวิตด้วยการพัฒนาจิต ด้วยบุญกิริยา มันพลิกชีวิตได้จริงๆ เดี๋ยวผมจะให้ดูว่ามันพลิกยังไง มีหลายคนนะผมสังเกตดู เวลาชีวิตแย่ๆ ไปอยู่วัด ท่านเชื่อไหม กลับมาถูกรางวัลที่ ๑ บ้างชีวิตดีขึ้นบ้าง เพราะอะไร ไปรักษาศีลอยู่ที่วัด ไปภาวนาที่วัด มีหลายคน แล้ว

ก็ครั้งหน้า ครั้งสุดท้ายพอดีไปค้นๆ ที่ท่านอาจารย์ศักดิ์เสถียร เข้าไปคุยวันแรกกับผมว่าจะบรรยายเรื่องใดบ้าง ไปเจอหัวข้อนี้ที่ตกค้างอยู่ โสดาบันเป็นได้หรือไม่ พอพูดถึงโสดาบัน ไม่ต้องไปคิดว่าเป็นเรื่องไกลเกินตัวนะ เป็นเรื่องที่ SIMPLE มาก เป็นเรื่องที่ง่ายมาก เพียงแต่เราไม่รู้จักมันเท่านั้นเอง

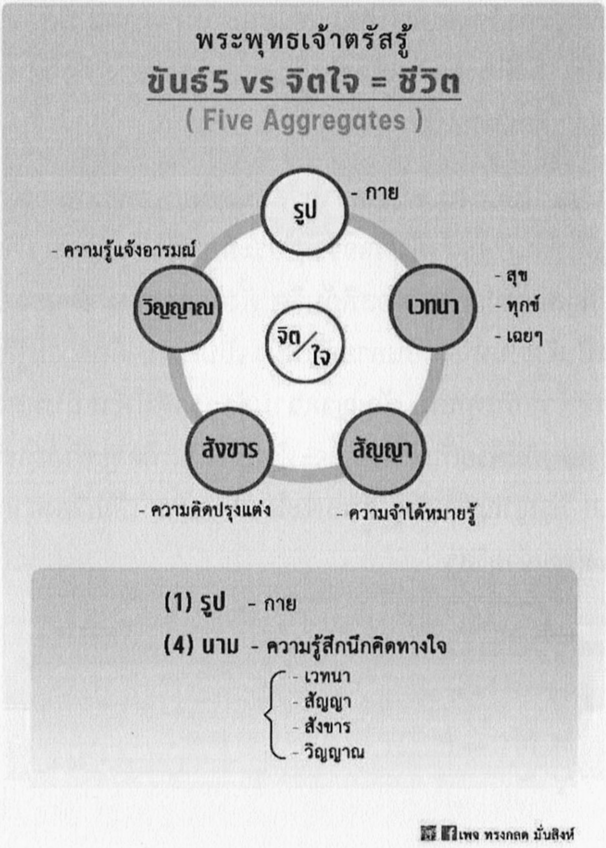
## จิต - อารมณ์ - สติ




จำได้ไหม ทุกคนอาจจะลืมภาพที่ผมวาดหมดแล้ว ที่ผมเคยบอกว่าเดี๋ยวพอบรรยายเสร็จจะมีคนมาช่วยทำกราฟิกให้ ก็มีเข้ามาจริง มีน้องเข้ามาชื่อคุณสุรัตน์เข้ามาเป็นทีมงานทำให้ เขาเก่งมากนะ แล้วทีมงานที่ทำหนังสือทีมงานที่เผยแพร่ธรรมะทุกวันนี้ ผมเพิ่งเจอไม่กี่คนเองนะ ตัวจริงน่ะ นอกนั้นไม่เจอ ทำด้วยศรัทธากันทั้งนั้นเลย ผมบอกพระพุทธเจ้าว่าว่าถ้าอยากให้ผม

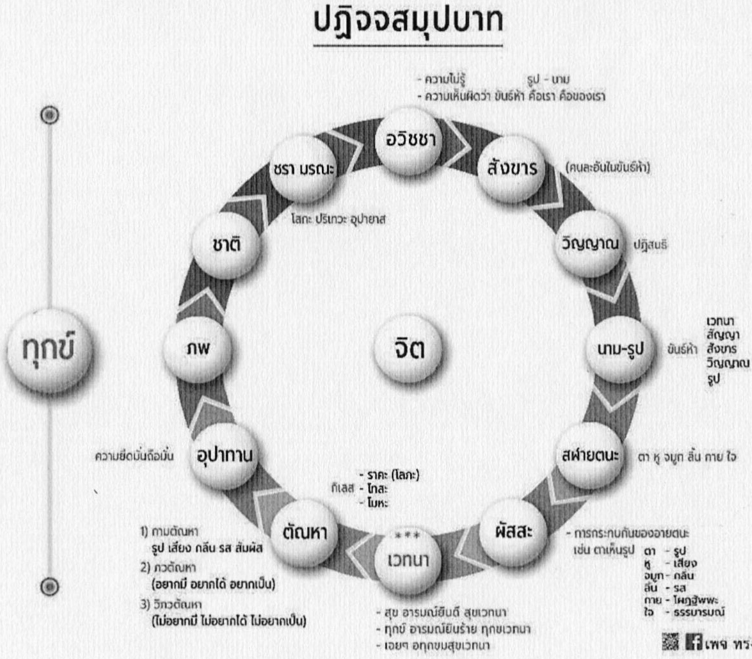
สอนธรรมะ พระองค์จะต้องส่งคนมาช่วยนะ ไม่ส่งมาผมไม่สอนนะ ก็ส่งมาจริงๆ อันนี้คือเรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ วงกลมตรงกลาง คือจิต แต่ก่อนนี้เราคิดว่านั่นคือเรา คือมีกายเนื้อ

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ความรู้สึกนึกคิด พอพระพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยอานาปานสติ ท่านก็พบว่าตัวเราจริงๆ ประกอบด้วย ๕ ส่วน การตรัสรู้ของท่านคือ เจริญสติตรงกลาง พอสติกับจิต ตั้งอยู่ด้วยกัน จิตจะแยกจากขันธ์ออกมา จะเป็นจิตอันหนึ่ง เป็นกายอันหนึ่ง เป็นเวทนาคือความรู้สึก สุข ทุกข์ เฉยๆ ที่เรามีด้วยกันทุกคน สัญญาความจำ เราก็มีด้วยกันหมด ความคิด ความคิดปรุงแต่งก็มีด้วยกันหมด คิดจะทำอย่างนั้น คิดจะทำอย่างนี้ วิญญาณเป็นเรื่องยาก วิญญาณเป็นตัวรู้ ซึ่งผมจะไม่ลงลึกมาก เป็นเรื่องยากมาก ตรงนี้แหละที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้



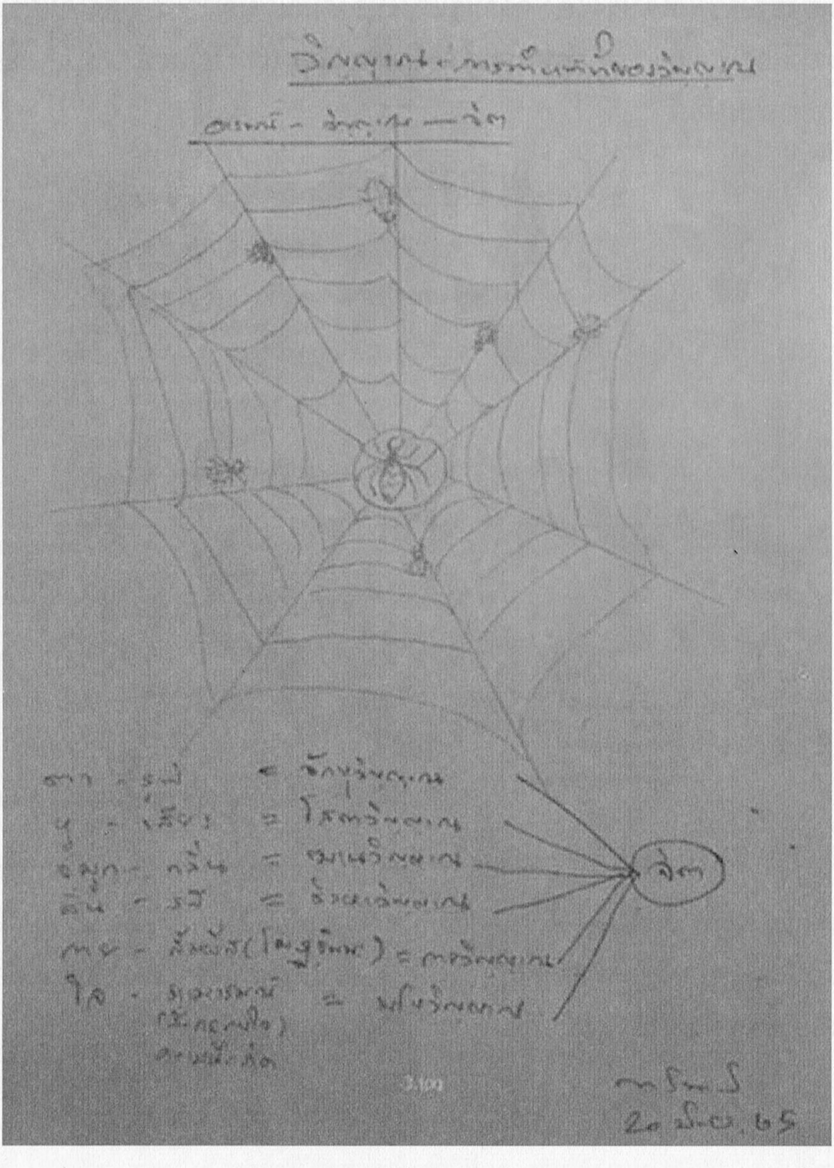

ขันธ์ ๕ นะ นี่คือตัวเรา นี่คือความจริงของชีวิตของเรา เราจะเห็นพวกนี้ชัด เมื่อตอนเราบรรลุโสดาบัน แต่ถ้าเรายังไม่บรรลุ ปฏิบัติไปแล้ว มันจะคลายขึ้นในจิตขึ้นมาเอง จะเห็นจิตขึ้นเรื่อยๆ ขันธ์ ๕ นะ นี่คือตัวเรา นี่คือความจริงของชีวิตของเรา เราจะเห็นพวกนี้ชัด เมื่อตอนเราบรรลุโสดาบัน แต่ถ้าเรายังไม่บรรลุ ปฏิบัติไปแล้ว มันจะคลายขึ้นในจิตขึ้นมาเอง จะเห็นจิตขึ้นเรื่อยๆ แยกจิต แยกกาย ออกมาได้ อย่างตอนนี้เราหายใจ ลองดูสิว่าลมหายใจกับเรา มันคนละคนกันหรือเปล่า หรือคนเดียวกัน

นี่คือเราเลยนะ มีจิต/ใจ แล้วก็มีความสุข ความทุกข์ มีความจำได้หมายรู้ ความคิดปรุงแต่ง ความรู้แจ้งในอารมณ์วิญญาณ ถ้าใครเคยอ่านหนังสือคู่มือมนุษย์ของท่านพุทธทาส ท่านจะเขียนพวกนี้ไว้ละเอียดมาก ลองไปหาอ่านดูก็ได้

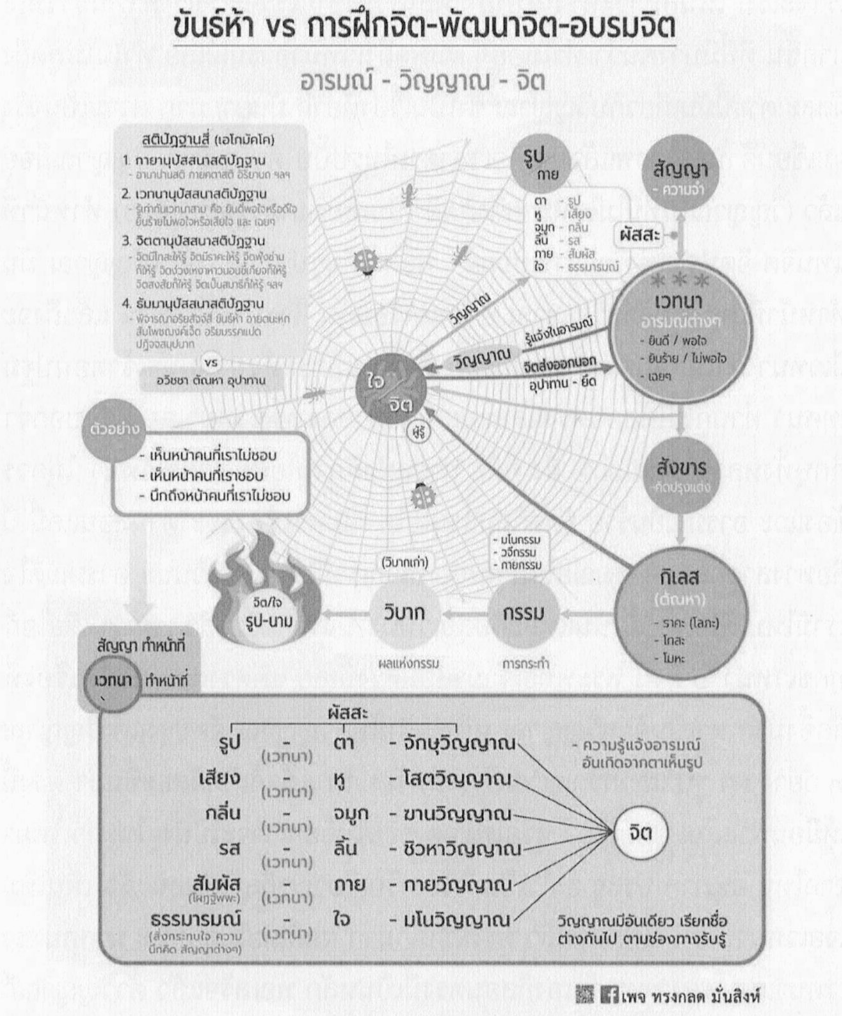



นี่เป็นสิ่งที่พระเจ้าตรัสรู้ อริยสัจกับปฏิจจสมุปบาท ฝั่งซ้ายคือทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ก็คือตัณหา ที่เราเคยเรียน ทุกข์ สมุทัย นิโรธคือดับตัณหา ผมก็มีตัวนี้ ถือว่าเป็นวิชาพุทธศาสนาแล้วกันนะ เหตุแห่งทุกข์คือตัณหา ดับทุกข์คือดับตัณหา ตัณหามาจากเวทนา

## ภาพแมงมุม



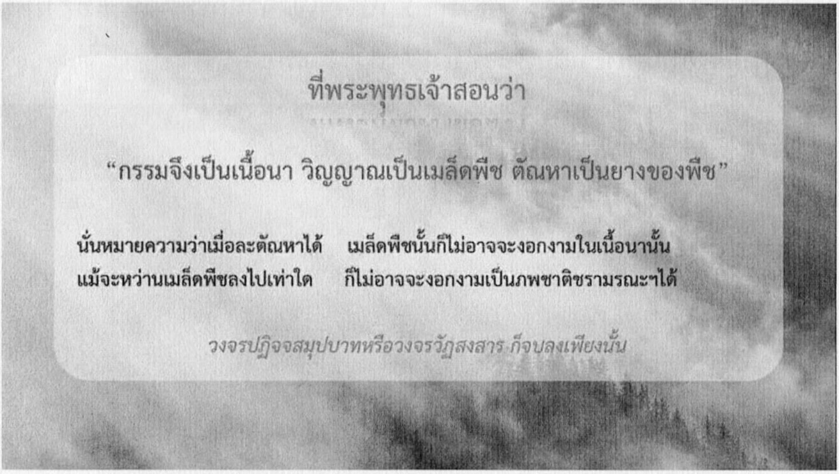
*ภาพนี้ผมวาดเอง*




ภาพนี้ให้ลูกศิษย์วาดให้ชัดเจน แมงมุมเวลามีอารมณ์กระทบ ใยที่กระเพื่อมก็ส่งสัญญาณ ไปที่ตัวแมงมุม แมงมุมก็คือจิต จิตก็มาเสวยอารมณ์ เราก็เหมือนกัน เวลามีอารมณ์มากระทบ เราก็ไปยึดอารมณ์ สุข ทุกข์ ต่างๆ แล้วก็ปรุงแต่งเป็นกิเลส ถ้าเราเห็นธรรม หรือว่าเราปฏิบัติไปมากๆ สติมีกำลัง

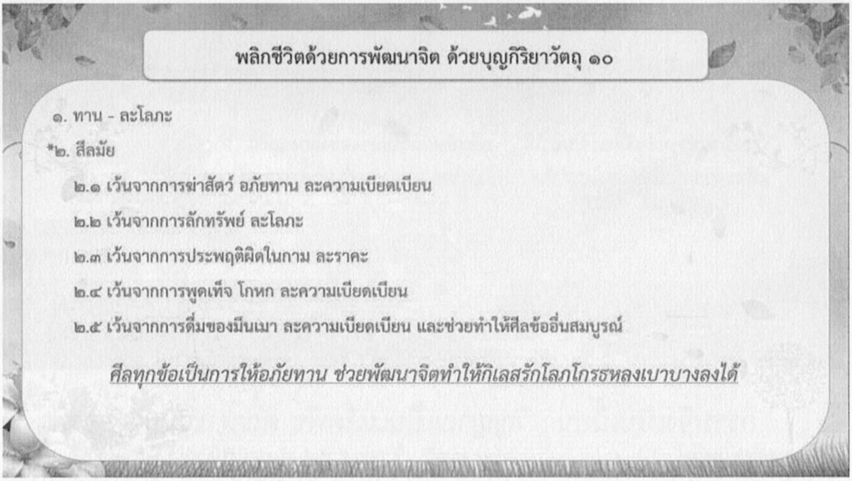
เราจะเริ่ม เห็นสภาวะตรงนี้เป็นภาพสโลว์โมชั่น เราจะเริ่มรู้เท่าทันอารมณ์มากขึ้น ทีนี้มีบางคนว่า ทำไมอยู่ๆ ผมพูดถึงเวทนาอารมณ์เลย ทำไมไม่พูดถึงผัสสะ ตรงนี้มันเกี่ยวกับวิญญาณ ซึ่งเป็นเรื่องที่ยาก มันยากมาก ความเป็นจริงผมเขียนด้านล่างภาพแล้วนะ คือเวลาตาเห็นรูปปั๊บ ตัววิญญาณ วิญญาณมีอยู่แล้ว (วิญญาณในที่นี่ไม่ได้หมายถึงภูตผี เป็นเพียงแค่ตัวรู้อย่างเดียว) ทำหน้าที่แทนจิต จิตปรุงแต่งวิญญาณออกมา พอตาเห็นรูป เรียกว่าจักขุวิญญาณ มันทำหน้าที่ ตา รูป จักขุวิญญาณ ทำงานพร้อมกัน ก็จะเกิดผัสสะขึ้น แล้วถึงจะมีเวทนา ถ้าไปสอนตรงนี้เลยมันยาก ลึกซึ้ง แม้กระทั่งพระพุทธเจ้าตอนปฐมเทศนา ท่านก็ไม่ได้สอนตรงผัสสะนะ ท่านมาสอนตรงเวทนาเลย ท่านบอกว่าภิกษุทั้งหลาย อารมณ์ ๒ ฝั่ง ก็คือ กามสุขัลลิกานุโยโค คือสุขเวทนา ไม่ควรข้องแวะ อารมณ์ยินร้าย อัตตกิลมถานุโยโค ก็ไม่ควรข้องแวะ ท่านสอนแค่นี้ นี่คือทางสายกลาง อารมณ์ยินดีที่ผมบอกพวกเรามีไหมแต่ละวันน่ะ อารมณ์ดีใจเรามีไหม ดีใจเราก็มี นั่นแหละคือสุขเวทนา นี่แหละเรียกว่า เวทนา เสียใจก็ทุกขเวทนา ๒ ฝั่งนี้ พระพุทธเจ้ามาสอนตรงนี้เลย แต่ตรงผัสสะนี้เป็นเรื่องที่ลึกซึ้งมาก ตาเป็นจักขุวิญญาณ หูก็จะเป็นโสตวิญญาณ จิตปรุงแต่งวิญญาณ ๓ อย่าง ตา รูป แล้วก็วิญญาณทำงานพร้อมกัน แล้วก็เกิดผัสสะขึ้นมา ตรงนี้เหมือนฟ้าแลบแปลบเดียว หรือไฟช็อต ตอนไฟช็อตเราจะไปนั่งดูไหมว่า ไฟมาจากไหน อนุภาค ประจุ อะไรเป็นยังไง พรึบเดียวเราก็ลงไปนอนแล้ว เห็นไหมเจอเวทนานี่เราลงไปนอนแล้ว ตรงนี้มันไวมาก ผมก็เลยไม่สอนนะ มาสอนตรงเวทนาแทน พระพุทธเจ้าเองก็สอนตรงนี้เป็นหลัก พอเสร็จแล้ว ตัววิญญาณก็จะแจ้งไปที่จิต จิตก็รับรู้อารมณ์ที่เกิดผ่านวิญญาณ มันทำงานแปลบเดียวชั่วขณะจิตเดียว ขณะจิตเดียวนี่เกิดกรรมแล้ว เห็นไหมวูบเดียว เอ๊ะ ตบคนไปแล้ว

มีรุ่นพี่คนหนึ่ง นั่งรถไปกับคนขับรถ ท่านก็ปฏิบัติธรรมนะ ท่านเล่าให้ผมฟังว่า ท่านเชื่อไหม มันวูบเดียวจริงนะ บอกให้ขับไปอีกทาง มันขับย้อนไปทางไหนไม่รู้ ปั๊บเดียว เท้าถึงกกหู นั่งข้างหลังนะ ถึงกกหู นิดเดียวเองนะ มันไวมาก ดังนั้น เราต้องมาช่วยกันเบรคตรงเวทนานี้ การสอนธรรมะของผมเน้นตรงนี้เป็นหลัก เวทนานี่ให้รู้เท่าทัน ให้มีสติ ให้มีสติรู้เท่าทันอย่าปล่อยให้มันเกิด แต่ถ้ามันเกิดโทสะ ผมจะเน้นโทสะก่อน เพราะว่าราคะ ความรัก ความโลภจะเห็นยาก นี่เป็นไฟเย็น แต่แค่เราดับไฟร้อนสักกองนะ ใจเราก็เย็นลงเยอะแล้ว คนมีโทสะหน้าเขาก็จะแบบกํ่าอยู่ตลอดเวลา แล้วโทสะตัวนี้จะปรุงแต่งอะไรขึ้นมา โรคร้าย สังเกตดูคนที่เป็นโรคร้ายๆ เป็นคนเจ้าโทสะ อันตรายมากนะ พระพุทธเจ้าเลยมาสอน สอนดักตรงนี้ มาตรงให้รู้เท่าทัน ดึงจิตกลับมาอยู่กับตัวมันเอง ตัวรู้ ให้รู้สึกตัวขึ้นมา ให้รู้เท่าทัน ไม่งั้นก็จะก่อกรรมก็มีวิบาก สุดท้ายก็ไฟเผาตัวเอง ในรูป ด้านล่างผมเขียนเอาไว้ รูป ตา จักขุวิญญาณ เกิดผัสสะ ถ้าไม่มีตัวนี้ก็ไม่เกิดผัสสะ




กรรมจึงเป็นเนื้อนา วิญญาณเป็นเมล็ดพืช ตัณหาเป็นยางของพืช นี่คมมากนะ นี่คือการหยุดการเวียนว่ายตายเกิด นึกถึงเนื้อนา นึกถึงเมล็ดพืช

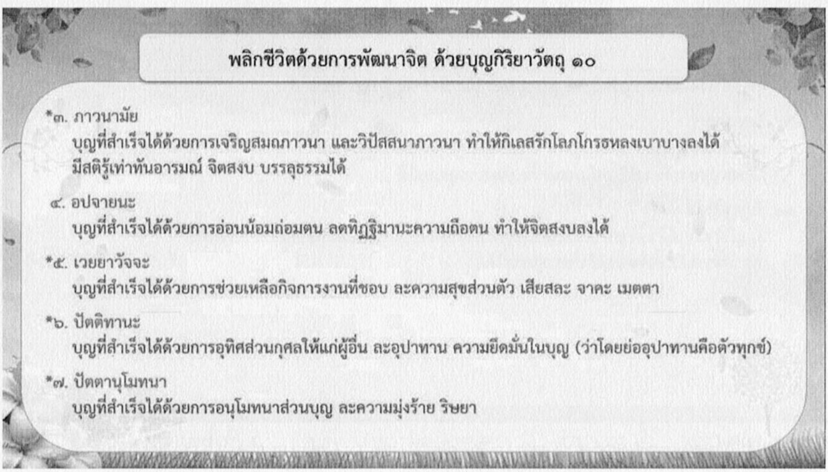
เราหว่านเมล็ดพืชลงไป อย่างเช่น ข้าวเปลือก ท่านกลับไปบ้าน ไปดูข้าวเปลือก มันจะมียางเหนียวอยู่ ตัวยางเหนียวนี่ พระพุทธเจ้าบอกว่า เป็นตัวที่นำไปเกิด เมล็ดข้าวเปลือก หรือว่าเมล็ดพันธุ์พืชนี่ ถ้าพันธุ์พืชมียางเหนียวอยู่ มันก็เติบโตได้ วิญญาณนี้ลึกซึ้งมาก ถ้าเกิดว่าตัวตัณหา ยางเหนียวมันไม่มีนะ คุณจะหว่านเมล็ดพืชไปเท่าไหร่ก็ตาม มันก็ไม่เกิด มันก็มีแค่กรรมที่เป็นกิริยา หมายความว่าเมื่อละตัณหาได้ เมล็ดพืชนั้นก็ไม่อาจจะงอกงามในเนื้อนานั้นได้ หว่านลงไปเท่าใดก็ไม่งอกงาม เป็นภพ ชาติ ชรา มรณะ ขึ้นไม่ได้ นี่คือการหยุดการเกิดของพระพุทธเจ้า ถึงบอกว่าวิญญาณนั้นลึกซึ้ง ก็ฝากไว้ในหนังสือเท่านั้น ตัณหาเป็นยางของพืช หมดยางพืชก็ไม่สามารถจะงอกงาม ก็คือต้องดับตัณหา ตัณหาคือเหตุแห่งทุกข์ และสมุทัย จำได้ไหม อริยสัจ เห็นไหม โอ้โห พระพุทธเจ้าท่านรู้ได้ไง ท่านต้องมีญาณลึกซึ้ง ท่านรู้ว่าพืชถ้าไม่มียางมันก็ไม่โต ตรงนี้เองนะ ท่านรู้ไหมว่าหลวงปู่ขาว อนาลโย ท่านพิจารณาตรงนี้ คืนที่ท่านบรรลุอรหัตตผล ท่านพิจารณาตรงนี้ จนกระทั่งถึงตอนเช้า หลวงตามหาบัวเล่าว่า พอตื่นเช้ามา ท่านออกมาจากกระท่อม ก็มองเห็นทุ่งข้าวเหลืองอร่ามพร้อมกับเวลาที่ท่านตรัสรู้ธรรมพอดี



วันนี้ **เราจะพลิกชีวิตพัฒนาจิตด้วยบุญกิริยาวัตถุ ๑๐** เราพลิกชีวิตภายในก่อน

ข้อที่ ๑ ทาน ทำให้เราละโลภะได้

ข้อที่ ๒ สีลมัย ศีลเว้นจากการฆ่าสัตว์ การอภัยทานละการเบียดเบียนจิตใจภายในเราจะเยือกเย็นลงเอง คนมีศีลจะนอนหลับ ไม่ต้องสะดุ้งกลัว ดูหนังตี๋ใหญ่ไหม ตี๋ใหญ่ที่ต้องรีบจบเลยเพราะว่าวัยรุ่นลอกเลียนแบบ ตี๋ใหญ่เวลาไปนอนที่ไหน ก็จุดธูปไว้ที่ปลายเท้า นอนไม่หลับ ต้องมีสะดุ้งตลอดเวลา เราไปลักทรัพย์ใครมา ไปโกงใครมานอนไม่หลับหรอก ประพฤติผิดในกามก็เหมือนกัน ศีลทำให้จิตสงบลงได้ ศีลถึงมาก่อน ถ้าศีลยังไม่พร้อมภาวนาก็ลำบาก พูดเท็จ โกหก เบียดเบียน ดื่มของมึนเมา ศีลทุกข้อเป็นการให้อภัยทาน ช่วยพัฒนาจิตทำให้กิเลส รัก โลภ โกรธ หลง เบาบาง นี่คือการพัฒนาจิตภายใน คนมีศีลหลับสบาย มีความสุขมาก คนมีศีลไม่ต้องคอยระวังนะ นอนตาหลับ เว้นจากการลักทรัพย์ ละโลภะ ตรงนี้ ถ้าเราไม่ไปคิดเบียดเบียนทรัพย์จากใครๆ เรามีความสุจริต ก็นอนตาหลับ โดยเฉพาะอาชีพในวงการตุลาการนี่สำคัญมาก



ข้อที่ ๓ ภาวนามัย สมถะ วิปัสสนา ทำให้มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ จิตสงบบรรลุธรรมได้

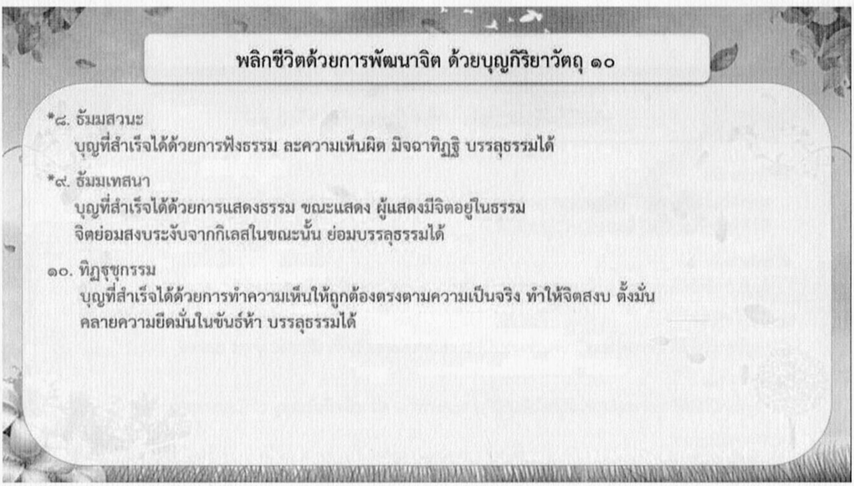
ข้อที่ ๔ อปจายนะ บุญสำเร็จจากการอ่อนน้อมถ่อมตน ลดทิฐิมานะ ความถือตน ใครถือตนมาก ทุกข์มาก

ข้อที่ ๕ เวยยาวัจจะ บุญที่สำเร็จได้ด้วยการช่วยเหลือกิจการงานที่ชอบ ละความสุขส่วนตัว เสียสละ จาคะ เมตตา จิตใจเราเปลี่ยนไปเลยนะ คนที่จิตคิดจะให้มีความสุข มากกว่าคนที่จิตคิดจะรับ จิตพร้อมที่จะให้ตลอดเวลา จะมีเมตตาขึ้นมาเอง

ข้อที่ ๖ ปัตติทานะ บุญสำเร็จด้วยการอุทิศส่วนบุญ ส่วนกุศลให้แก่ผู้อื่น ละอุปาทาน ไม่มีความยึดมั่นในบุญ

ข้อที่ ๗ ปัตตานุโมทนา บุญที่สำเร็จได้ด้วยการอนุโมทนาบุญ ใครทำดีก็อนุโมทนาบุญกับเขา ละความมุ่งร้าย ก็ละกิเลสความมุ่งร้ายริษยาลงไป

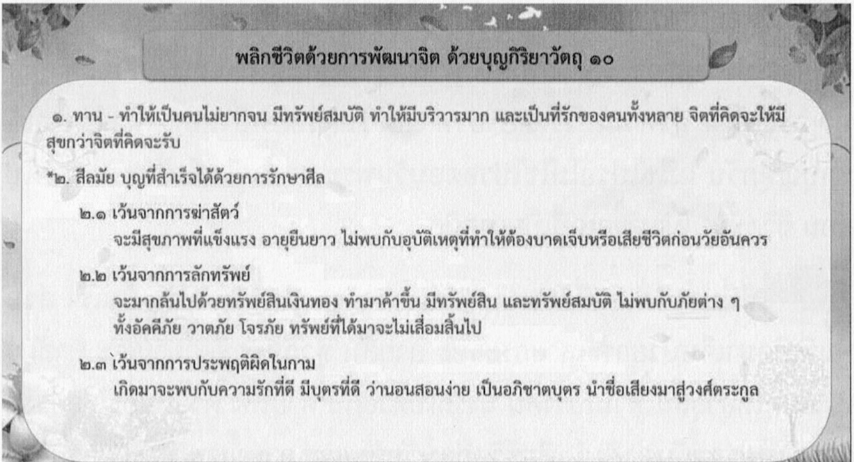
**(หน้าที่ ๖)**



ข้อที่ ๘ ธัมมสวนะ บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม อันนี้ละความเห็นผิด มิจฉาทิฐิ บรรลุธรรมได้เวลาฟัง หลายๆ คนเกิดสภาวะขึ้นในขณะฟังธรรม

ข้อที่ ๙ ธัมมเทสนา บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรม

อันสุดท้าย ข้อ ๑๐ ทิฏฐุชุกรรม ทำความเห็นให้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงนะ เห็นขันธ์ ๕ รูปนาม ตามความเป็นจริง นี่คือด้านในใจเรา ในใจเราจะเปลี่ยนไป




การทำทานจะทำให้เราจะพลิกชีวิตอย่างไร อย่างชาตินี้ เราเกิดมาไม่ค่อยรวยเพราะอะไร เพราะเราไม่ค่อยให้ทาน แต่ถ้าเราให้ทาน จะตรงกันข้ามนะ ทำให้เป็นคนไม่ยากจน มีทรัพย์สมบัติ มีบริวารมาก เป็นที่รักของคนทั้งหลาย เราเกิดมาเราไม่รวยเพราะว่า เราไม่ค่อยให้ทาน ชาตินี้เราแก้ไขพลิกชีวิตเสีย อย่างที่เรากำลังจะไปช่วยเหลือเด็กกำพร้า เกิดมาเราจะไม่ยากจนไม่ได้ว่านะ เด็กกำพร้า หรือว่า ขอทานอะไรต่างๆ อย่างนี้ เพราะว่าเขาไม่ค่อยให้ทานไว้ เขาไม่ค่อยให้ทาน เกิดมาก็ยากจน ทรัพย์สมบัติก็ไม่มี บริวารก็ไม่มีจริงๆ เราให้ทานชาตินี้ ไม่ต้องรอชาติหน้านะ ชาตินี้เราก็เป็นที่รักของคน

ทั้งหลาย ไม่เชื่อ เช้าๆ เอาอาหารมาให้ผมบ้างก็ได้ ขนมมาก็ได้ ก็จะเป็นที่รักเหมือนท่านอธิบดี เช้าๆ ท่านก็แบกนั่นแบกนี่พะรุงพะรังมาแจก เป็นที่รักของคนทั้งหลาย บุญของท่านทำให้ท่านไม่สามารถจะไปไหนได้ สุดท้ายต้องเป็นโฆษกที่นี่ เพราะเป็นที่รักของคนที่นี่ ถ้าท่านไปที่อื่นก็มีคนรักเยอะ ผมทราบเรื่องการให้ทาน อภัยทานก็สำคัญ ที่บางคนบอกว่า ไม่มีเวลาไปวัดจะไปทำบุญยังไง ก็มีเทคนิค ท่านลองเอาไปใช้นะ ในห้องพระที่บ้านหรือว่าที่บ้านหากระป๋องไว้สักอัน แล้วก็ใส่วันละ ๑๐ บาท แต่ว่าในขณะใส่ บอกว่าตั้งใจจะไปทำบุญ จะไปช่วยเหลือเด็กกำพร้า จะไปทำผ้าป่า ทอดกฐินอะไรก็ว่าไป แต่ตั้งใจจะไปทำบุญว่า ๑๐ บาท ๒๐ บาท ที่เราหย่อนลงไป เราตั้งใจจะทำบุญบุญอะไรก็ได้ ทำทานใส่ไว้ ๑๐ บาท ๑๐ วันก็ร้อยหนึ่งแล้ว เท่ากับเราได้ทำบุญทุกวัน ไม่ใช่ไปรอไม่ใช่ไปรอตอนวันพระ อาจอยู่ไม่ถึงวันพระ ตายไปก่อน ชีวิตนี้มันไม่แน่นอน นี่เป็นเทคนิค

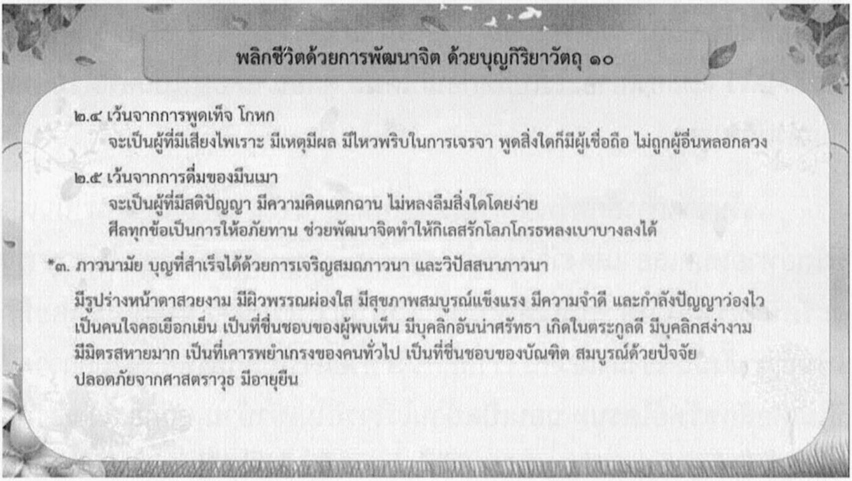
ทีนี้มาดูศีล คนที่รักษาศีล เว้นจากการฆ่าสัตว์ สุขภาพแข็งแรง ส่วนคนที่เกิดมาเจ็บป่วยกระเสาะกระแสะ อายุสั้น พวกนี้ฆ่าสัตว์มาเยอะ ฆ่าสัตว์เป็นเหตุให้อายุสั้น ทำไมบางคน นั่งรถไปด้วยกัน ตายโหง ตายหมู่อะไรอย่างนี้ พวกนี้เคยร่วมกันฆ่าสัตว์ เสียชีวิตก่อนวัยอันควร อายุสั้น พวกนี้เขาเรียกว่าตายโหง พวกนี้คือเคยฆ่าสัตว์กันมา ถ้าเราไม่เคยมีอุบัติเหตุไม่เคยอะไรพวกนี้แสดงว่าเราไม่ได้ฆ่าสัตว์อะไรมากมาย ได้หมด สัตว์เล็กถ้าฆ่าเป็นอาจิณก็เป็นสัตว์ใหญ่ได้ ยุงก็เป็นสัตว์เล็กพยายามอย่าไปตบ เป่าๆ มัน ปลวกก็เป็นสัตว์เล็ก

ครั้งก่อนมีคนถามเรื่องปลวก ผมตอบไปแล้ว คือเราจะรักษาบ้าน เราไม่ได้ตั้งใจจะฆ่าเขา แต่เราจะรักษาทรัพย์สมบัติ นี่พระพุทธเจ้าสอนไว้จริงๆ เราตั้งใจรักษาทรัพย์สมบัติ อย่างคนเป็นพยาธิ พระพุทธเจ้าท่านบอกให้ฉันยา แต่ขณะฉันตั้งจิตว่าจะรักษาธาตุขันธ์ร่างกาย ไว้เป็นประโยชน์กับสังคม

ประโยชน์กับศาสนา อะไรอย่างนี้ บาปไหม นิดเดียว อยู่ที่จิต ปลวก มด ต่างๆ เราตั้งจิตไว้ แต่ลองเอาอะไรไปฉีดก่อนก็ได้นะ ดูก่อน แต่อย่าไปฉีดที่ตัวมันนะ มันเล็งเห็นผลนะ

เว้นจากการลักทรัพย์ ทำไมบางคนทำมาค้าขึ้น แต่วูบเดียวเท่านั้นเอง ทรัพย์หายหมดเลย แสดงว่า เคยทำกรรมข้อนี้ไว้ เคยลักทรัพย์เลยไม่สามารถจะรักษาทรัพย์ไว้ได้ คนที่ไฟไหม้บ้าน ลม โจร พวกนี้ทั้งนั้นแหละ เคยลักทรัพย์เขาทั้งนั้น เขามาเอาคืน เราพลิกชีวิตด้วยการไม่ลักทรัพย์ เขาบอกว่าคนที่ไม่เคยลักทรัพย์ใครนะ นอนเปิดบ้านไว้โจรก็ไม่เข้าบ้าน แต่อย่าไปลองนะ เพราะว่ากรรมเก่าบางทีตามมา แต่ถ้าไม่เคย เปิดบ้านไงก็ไม่หาย ถ้าไม่เคยมีเวรต่อกัน

เว้นจากการประพฤติผิดในกาม จะพบความรักที่ดี คนที่อกหักบ่อยๆ ผิดหวังในชีวิต บุตรไม่อยู่ในความเคารพ พวกนี้เคยทำผิดศีลข้อ ๓ และเศษกรรมทำให้เกิดมาก็จะเป็นพวกเป็นบัณเฑาะก์ ข้อ ๓ ถ้าทำไว้ดี คนที่เกิดมาจะพบคู่ครองที่ดี เป็นคู่แท้ แต่คนอกหักบ่อยๆ แสดงว่าเป็นเศษกรรม ยังหารักแท้ไม่เจอ แต่มองอีกมุม คนที่อกหักบ่อยๆ ถือว่ามีบุญ ได้เรียนรู้ชีวิต ได้เห็นทุกข์ ถ้าเกิดมาปุ๊บสมหวังเลย ชีวิตมีแต่ดีๆ ก็จะไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นทุกข์ก็จะไม่เห็นธรรม จริงๆ นะ มันหลงสุขไปเลย ในดีมีเสีย ในเสียมีดีเสมอ อยู่ที่เราจะมอง บางคนมาบ่นกับผมนะเกิดมาอายุ ๔๐ หน้าตาก็สวยแต่ไม่มีคู่ ผมบอกว่านั่นเป็นบุญนะ คุณอยากรู้เหรอว่านรกมีจริง ใช่ไหม แต่คนก็อยากเดินลงนรกกันนะ

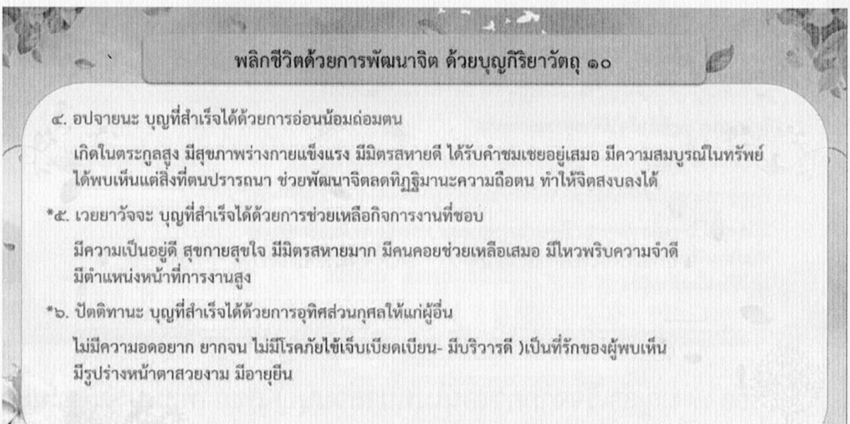



ข้อ ๔ เว้นจากการพูดเท็จ โกหก พวกนี้จะมีเสียงไพเราะ พวกนักร้องนี่ พวกนี้ก็จะไม่โกหกในอดีตชาตินะ อยากมีเสียงไพเราะก็พูดความจริง มีไหวพริบในการเจรจา นี่คือมาจากพระไตรปิฎก พูดสิ่งใดก็มีผู้เชื่อถือ พวกนี้อาชีพต้องเป็นเซลล์ พูดอะไรก็มีคนเชื่อ อย่างเซลล์ขายรถ ขายคันหนึ่ง ๓ ล้าน ๑๐ ล้านนะ ขายได้ไง ให้ผมไปขาย ขายไม่ได้นะ พวกนี้พูดอะไรไป มีคนเชื่อถือ เพราะว่าเขามีอานิสงส์จากการถือศีลข้อ ๔ ไม่พูดโกหก เลยไม่ถูกผู้อื่นหลอกลวง มันเป็นเหตุเป็นผลกันนะ ถ้าเราถูกหลอกลวงก็จงทำใจว่า เราเคยหลอกลวงคนอื่นไว้ก่อน ก็แค่นั้นเอง ก็รับกรรมไป ไม่ต้องไปแค้นเคือง เราทำเขาไว้ก่อนทั้งนั้นแหละ ทุกอย่างมันมาจากกรรม มีเหตุมีผลของมัน ถ้าไม่เคยหลอกเขาไว้ เราก็ไม่โดนหลอก ถึงจะโดนหลอก แต่ถ้าเราไม่เคยหลอกเขาไว้ ก็จะมีเหตุบางอย่าง ทำให้เราไม่โดน เรื่องจริงนะ ลองสังเกตตัวเอง

ข้อ ๕ เว้นจากดื่มของมึนเมา เป็นผู้มีสติปัญญา มีความคิดแตกฉาน ไม่หลงลืม คนที่เป็นอัลไซเมอร์นี่คือเศษกรรม เคยกินเหล้าเยอะ พอบั้นปลายก็เป็นอัลไซเมอร์ อัลไซเมอร์นี่ไม่ใช่โรคใหม่นะ สมัยโบราณก็มี โรคหลงๆ ลืมนี่มีอยู่แล้ว ศีลทุกข้อเป็นการให้อภัยทาน ทุกข้อพัฒนาจิต ถือศีลนี่จิตก็พัฒนา

แล้วนะ อย่างที่ผมอธิบายไปหลายครั้งแล้วว่า มันพัฒนาเข้าไปข้างในยังไง พอข้างในพัฒนาข้างนอกมันก็ตามมาเอง

มาดูข้อ ๓ ศีลจากการภาวนา ข้อนี้ผมใส่ไว้เยอะนะ เพื่อดึงดูดคนทั้งโลกให้มาสนใจการเจริญภาวนา เกิดมาจะมีรูปร่างหน้าตาสวยงาม มีผิวพรรณผ่องใส สุขภาพแข็งแรง คือภาวนานี่คลุมทุกอย่าง คลุมบุญทุกอย่าง ทาน ศีล ภาวนา ภาวนาเป็นบุญสูงสุดจริงๆ นะ มีความจำดี อย่างบางคน อ่านหนังสือ ๑๐ รอบไม่จำ บางคนอ่านครั้งเดียวจำได้ เพราะเขาเคยเจริญสมถ ภาวนาวิปัสสนามา กำลังปัญญาว่องไว จิตใจเยือกเย็น เป็นที่ชื่นชอบของผู้พบเห็น มีบุคลิกอันน่าศรัทธา เกิดในตระกูลดี มีบุคลิกสง่างาม มีมิตรสหายมาก เป็นที่เคารพยำเกรงของคนทั่วไป เป็นที่ชื่นชอบของบัณฑิต สมบูรณ์ด้วยปัจจัยปลอดภัยจากศาสตราวุธ มีอายุยืน พวกนี้ศาสตราวุธจะทำอะไรเขาไม่ได้ ถ้าอยากอยู่แบบปลอดภัย ภาวนา

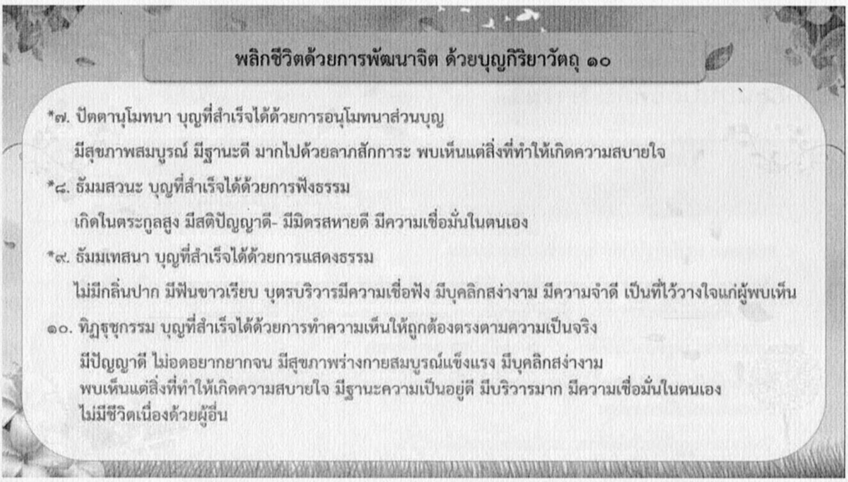



ข้อ ๔ อปจายนะ ทำให้เกิดในตระกูลสูง มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มิตรสหายดี ได้รับคำชมเชยอยู่เสมอ ใครที่ทำงานโดนด่าประจำ พึงสังวรว่า

อดีตชาติ หรือว่าชาตินี้แหละ คุณไม่เคยอ่อนน้อมถ่อมตน บุญข้อ ๔ นี้ยังทำให้มีความสมบูรณ์ในทรัพย์ พบเห็นสิ่งที่ตนปรารถนา ช่วยลดทิฐิมานะ

ข้อ ๕ เวยยาวัจจะ บุญสำเร็จด้วยการช่วยเหลือกิจการชอบ มีความเป็นอยู่ดี สุขกายสุขใจ มิตรสหายมาก มีคนคอยช่วยเหลือเสมอ ไหวพริบความจำดี ตำแหน่งหน้าที่การงานสูง นี่จริงนะมันส่งผลนะ นี่คืออดีตที่เขาเคยทำ บุญปัจจุบันทำก็ยังมีผลกับปัจจุบัน

อันที่ ๖ ปัตติทานะ บุญสำเร็จด้วยการอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้อื่น อันนี้หมายถึงว่าเราทำบุญมา แล้วก็แผ่บุญจะไม่มีความอดอยาก ยากจน เป็นที่รักของผู้พบเห็น รูปร่างหน้าตาสวยงาม มีอายุยืน




ข้อ ๗ บุญสำเร็จจากการอนุโมทนาส่วนบุญ สุขภาพสมบูรณ์ ฐานะดี มากไปด้วยลาภสักการะ สังเกตไหม  บางคนซื้อหวยทั้งชีวิต ไม่เคยถูก แต่บางคนเดี๋ยวถูกๆ ก็เพราะบุญตัวนี้ ใครทำบุญมาเขาก็โมทนา เรียกว่ามีลาภลอย มีลาภลอยคือยินดีในผู้อื่น เวลาผู้อื่นทำความดี ทำบุญ

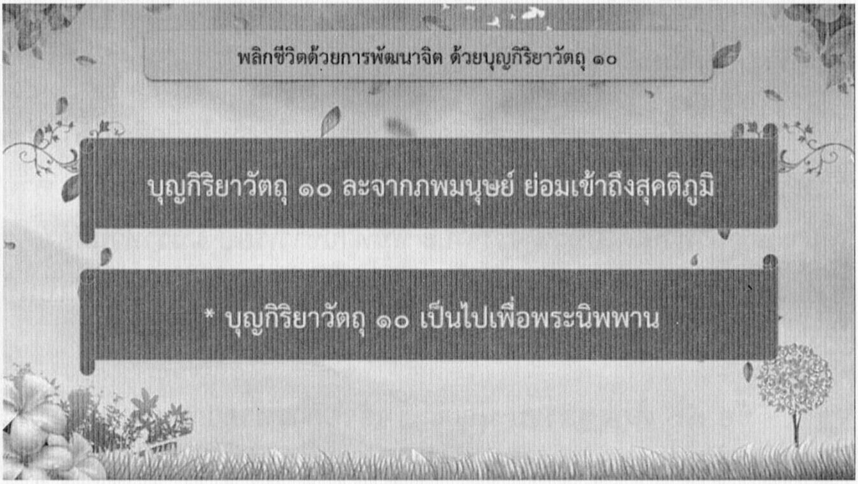
ข้อ ๘ ธรรมะสวนะ บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม อย่างวันนี้ เรานั่งฟังธรรม ต่อไปชาติหน้าเราจะเกิดในตระกูลสูง และมีสติปัญญาดี อย่างพระสารีบุตรปัญญาดีมาก เพราะอดีตชาติท่านไปฟังธรรมพระพุทธเจ้าอยู่องค์หนึ่ง บุญข้อนี้ทำให้มีความเชื่อมั่นตัวเอง มีมิตรสหายดี เราจะไม่เจอมิตรที่ปอกลอก ถ้าเราชอบฟังธรรม เพราะว่าบุญที่เกิดจากการฟังธรรมจะกันคนที่ไม่ดีออกไปเอง อานิสงส์ของมันนะ ถึงบอกว่าการสั่งสมบุญนำความสุขมาให้ นำสิ่งดีๆ มาให้ ใครอยากพลิกชีวิตก็ต้องทำบุญ ทีนี้บุญไม่ได้แบบ ให้ทานอย่างเดียว มีเยอะอย่างที่ผมบอกแหละ

ข้อ ๙ ธัมมเทสนา บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรม ไม่มีกลิ่นปาก มีฟันขาวเรียบ อย่างท่านประธาน ผมว่าท่านต้องเคยแสดงธรรมมาเยอะ ท่านเหมาะมากถ้าท่านได้ไปบวช จริงๆ นะ ฟันท่านขาวเรียบ ผมว่าท่านต้องเคยบวช และเคยแสดงธรรมไว้ บุคลิกสง่างาม ตรงเป๊ะเลยนะ ความจำดี เป็นที่วางใจ

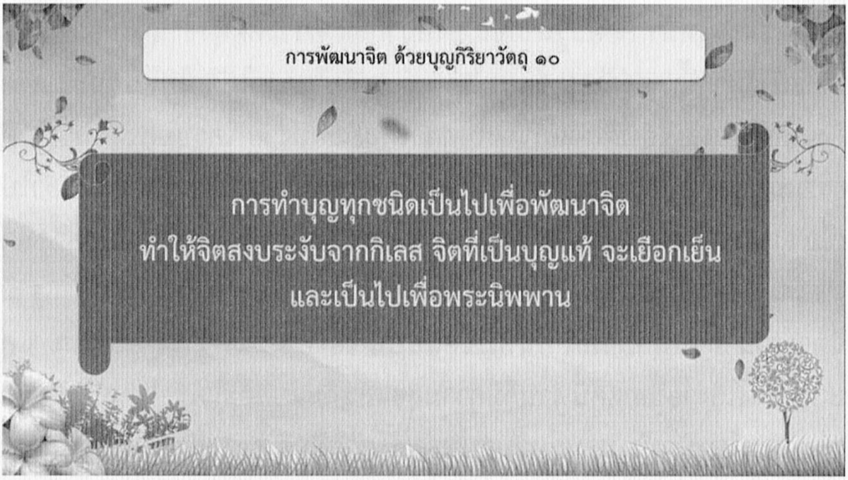
ข้อ ๑๐ ทิฏฐุชุกรรม บุญสำเร็จด้วยการทำความเห็นให้ถูกต้อง หมายถึงว่าให้เห็นตามความเป็นจริง ว่ารูป นาม ขันธ์ห้า อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา มีปัญญาดี ไม่อดอยากยากจน สุขภาพแข็งแรงสง่างาม มีความเชื่อมั่น ไม่มีชีวิตเนื่องด้วยผู้อื่น หมายความว่า มีชีวิตที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับคนอื่น ขึ้นได้ด้วยลำแข้งตัวเอง อันนี้สำคัญ บางทีเราไปหาเพื่อนเพื่อนไม่ช่วย เราก็แย่ แต่คนที่ทำบุญแบบนี้มา ไม่ต้องอาศัยผู้ใดเลย สำเร็จได้ด้วยตนเอง เรื่องบุญนี่ท่านทำไปเถอะ มันพลิกชีวิตเราได้ แล้วผมเห็นกับตามาหลายคนแล้ว ชีวิตแย่ๆ นี่บุญช่วยได้ เขาเรียกว่า มือที่มองไม่เห็น (Invisible Hand)

บุญทุกอย่างที่ทำ พอพ้นจากภพมนุษย์ เข้าถึงสุคติ สุคติก็มี เทวดาพรหม หรือกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็ไม่ยากจนแล้ว ท่านรู้ไหมว่าพวกเรา ทุก

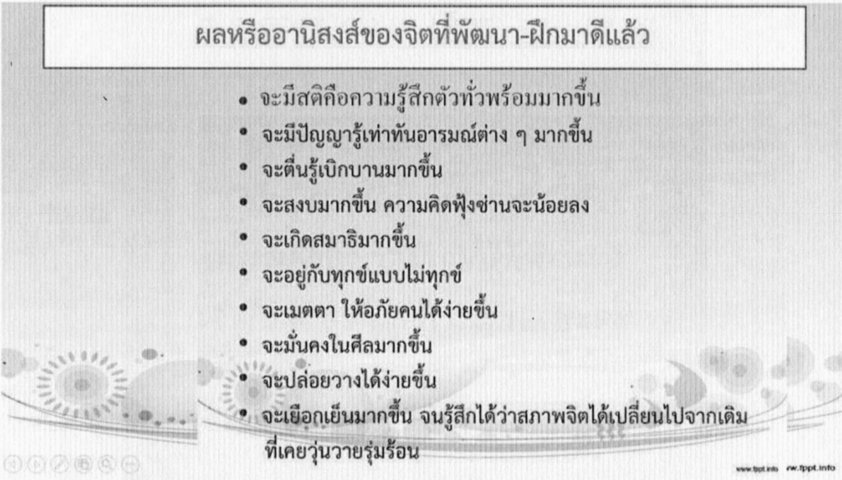
ท่านนี่นะมีบุญมหาศาล ได้เกิดมาพบศาสนาพุทธ เพราะศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่เอื้อต่อการทำบุญมาก โดยเฉพาะบุญเรื่องธรรมะ เรื่องการฟังธรรมเป็นบุญที่ใหญ่มาก แล้วก็มีเนื้อนาบุญคือพระสงฆ์ เรามีพระสงฆ์ ถือว่ามนุษย์ที่เกิดมาพบศาสนาพุทธนี่ ถ้าไม่ประมาทจริงๆ น้อยนักที่จะลงอบายภูมิ น้อยจริงๆ น้อยมาก ถ้าไม่ประมาท ไม่ได้ไปทำกรรมหนัก กรรมใหญ่ น้อยมาก เราถือว่าโชคดีมาก




บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ เป็นไปเพื่อพระนิพพาน พลิกชีวิตนะ ลองกลับไปนั่งทวนตัวเองว่า เรามีจุดด้อยตรงไหนบ้าง แล้วจะพลิกชีวิตอย่างไรบ้าง แต่สรุปก็คือว่าบุญทั้งหมดนี่ ท่านพยายามทำให้ครบเถอะ อย่างที่ลงไปในกลุ่มท่านลองไปเก็บไว้ก็ได้ว่ามีอะไรบ้างนะ ทำทาน ช่วยเหลือผู้อื่น มีน้ำใจ ต่างๆ นี่คือบุญทั้งนั้นนะ เพียงแต่พระพุทธเจ้าท่านมาแยกให้ดูว่า บุญแต่ละอันมีอานิสงส์อย่างไร




การทำบุญทุกชนิดเป็นไปเพื่อพัฒนาจิตทำให้จิตสงบระงับจากกิเลส จิตที่เป็นบุญแท้จะเยือกเย็นเป็นไปเพื่อพระนิพพานนะ **(ภาพที่ ๑๓)**

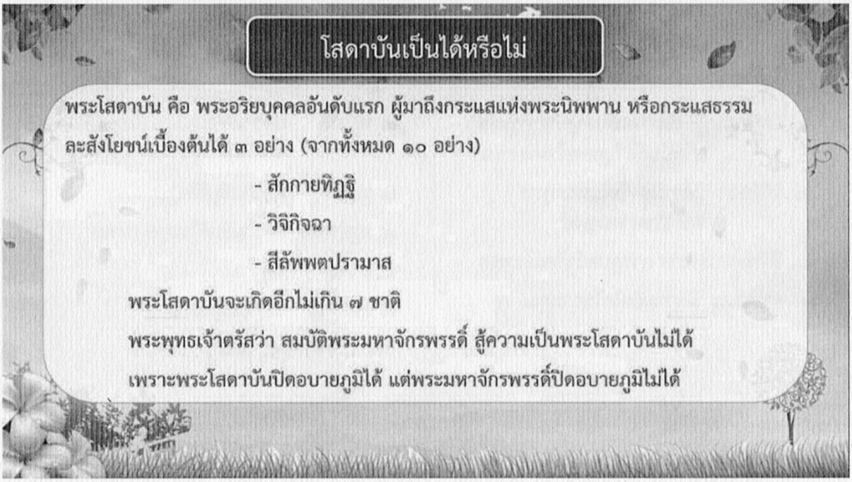



อานิสงส์ของจิตที่พัฒนา ผมเน้นเรื่องการพัฒนาจิต ด้วยการมีสติรู้เท่าทันอารมณ์ การทำบุญก็คือการฝึกสติเหมือนกันนะ อยู่ในเรื่องการภาวนา จะทำให้มีสติมากขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ มากขึ้น อานิสงส์ที่เห็นในชาตินี้

ไม่ต้องรอชาติหน้า คือตื่นรู้มากขึ้น สงบมากขึ้น ความคิดฟุ้งซ่านจะน้อยลง จะเกิดสมาธิมากขึ้น อยู่กับทุกข์แบบไม่ทุกข์ อยู่กับโลกแต่ไม่ติดในโลก จะเมตตา สังเกตตัวเองสิ จิตที่ฝึกดีแล้วจะเมตตาให้อภัยคนง่าย ใครบอกว่าฉันปฏิบัติธรรมมา ๔๐ ปี ๕๐ ปีนะ แต่พอมีเรื่องสักอย่างไม่ให้อภัยเขานะ ท่านอย่าไปเชื่อ แสดงว่าจิตเขาไม่ได้พัฒนาขึ้นมาเลย จะมั่นคงในศีลมากขึ้น ปล่อยวางได้ง่ายขึ้น เยือกเย็นมากขึ้น เห็นผลกันในชาตินี้ ไม่ต้องรอชาติไหน ชาตินี้ถ้าเรามีจิตแบบนี้ ท่านนึกภาพสิ คนที่มีจิตแบบนี้ โอ้โห มันมีความสุขมากนะ แค่ปล่อยวางได้ง่ายขึ้น แค่นี้ท่านก็มีความสุขแล้ว ไม่แบกอะไรเข้าไปหนักหัว พอไม่แบกอะไรหนักหัว นอนก็หลับสบาย หลับง่ายฝันดี ความคิดฟุ้งซ่านน้อยลง

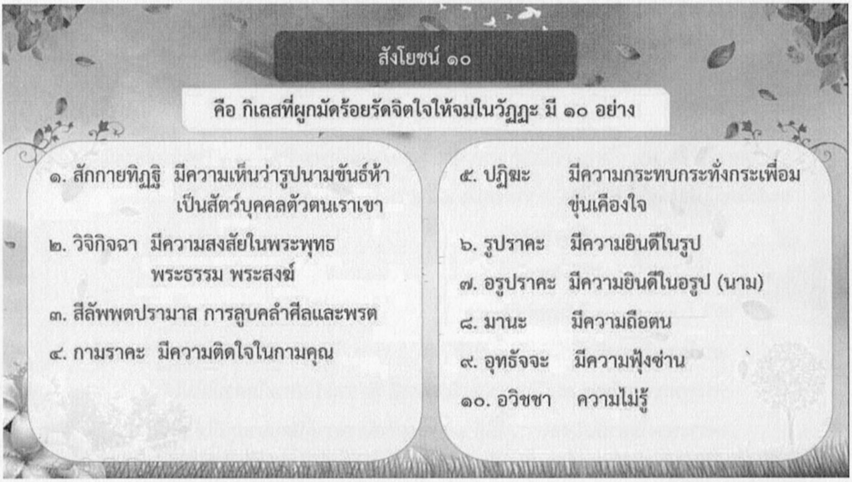


อันนี้ให้ความรู้ไว้ การศึกษาความรู้ความคิดไม่สามารถช่วยพัฒนาจิตได้ ที่ผมเคยพูดหนก่อนๆ ดอกเตอร์ กับ ป. ๔ เวลาโมโหก็โง่เหมือนกัน อันนี้หลวงปู่ชาบอกนะ ไม่ใช่ผมบอก ความรู้ ความคิด การศึกษา มีความรู้เยอะความคิดลึกซึ้ง แต่ทุจริตคอรัปชั่น ไม่สามารถพัฒนาจิตได้ มีแต่สติที่รู้เท่าทันอารมณ์เท่านั้น จะช่วยพัฒนาจิตได้อย่างแท้จริง แค่ท่านมีสติรู้เท่าทันอารมณ์นะ ลดความโกรธลงได้ จิตมันก็พัฒนาแล้ว จิตจะเยือกเย็น

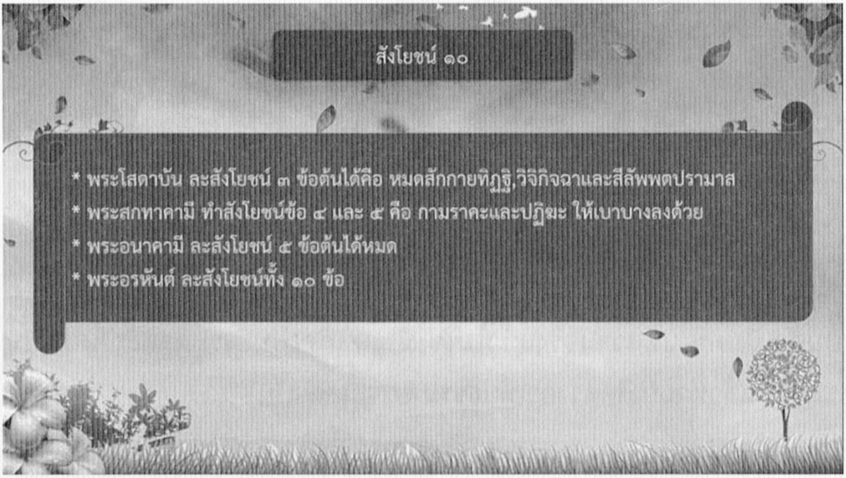



โสดาบันเป็นได้หรือไม่ พอพูดถึงโสดาบันอย่าคิดว่าเป็นเรื่องที่เกินตัว พระอริยบุคคลในทางศาสนาพุทธมีอยู่ ๔ ก็คือโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี แล้วก็พระอรหันต์ พระโสดาบันคือใคร เป็นพระอริยบุคคลอันดับแรกคือ โสดามาจากคำว่าโสตะ โสตะแปลว่า กระแส กระแสพระนิพพาน กระแสธรรม ละสังโยชน์ สังโยชน์คือเครื่องผูกมัดสัตว์ไว้ ละได้ ๓ อย่าง คือละสักกายทิฐิ คือความเห็นผิด เห็นความรู้สึกนึกคิดตัวตนเป็นเรา เป็นเขาความเห็นผิด วิจิกิจฉา คือความสงสัย สีลัพพตปรามาส คือละการลูบคลำศีลกับ พรตข้อปฏิบัติ จะพูดแค่ให้รู้ว่าพระโสดาบันคือใคร อย่างน้อยก็รู้ว่าเป็นอริยบุคคลในศาสนาพุทธ มีอยู่ ๔ ขั้น พระโสดาบันก็เป็นหนึ่งในนั้น พระ

โสดาบันจะเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าสมบัติพระมหาจักรพรรดิ สู้ความเป็นพระโสดาบันไม่ได้ เพราะว่าพระโสดาบันนี้ปิดอบายภูมิด้วยนะ คือจะไม่เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ไม่เกิดเป็นเปรต สัตว์นรก อสุรกาย แต่พระมหาจักรพรรดินี่ปิดอบายภูมิไม่ได้ เป็นมหาจักรพรรดิยิ่งใหญ่เอาคนไปตายเป็นแสนเป็นล้าน สุดท้ายก็ลงนรก

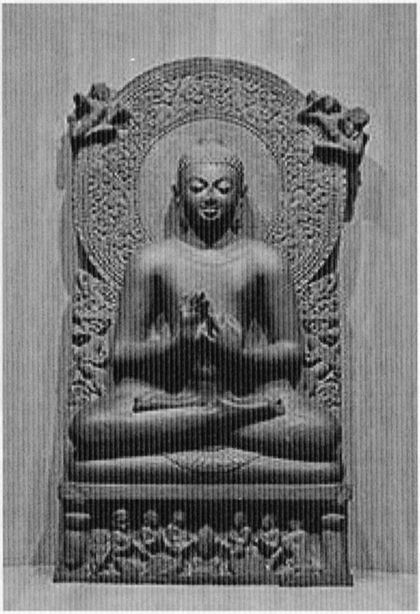



สังโยชน์มี ๑๐ อย่าง สังโยชน์คือเครื่องร้อยรัดจิต นี่ตัวแรกที่ผมบอกไป เห็นรูปนามขันธ์ ๕ เป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มีความสงสัย ลูบ คลำ กามราคะตรงนี้อย่าคิดว่า คนบรรลุโสดาบันหรือว่าปฏิบัติธรรมแล้วจะละได้นะ กามราคะต้องพระอนาคามีถึงจะละได้ บางคนไปวัดทำไมยังเสพกาม ยังมีกามอยู่ มันไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องพระอนาคามีเฉียดพระอรหันต์ จึงละได้ ดังนั้นให้เข้าใจถูกต้องด้วย ปฏิฆะความขุ่นเคืองใจ พวกนี้ยังมีหมดนะ รูปราคะยินดีในรูป ยินดีในสิ่งที่ไม่ใช่รูป มานะความถือตน นี่สังโยชน์เบื้องสูงนะ พระพุทธเจ้าสอนให้อ่อนน้อมถ่อมตน เพื่อละตัวนี้ มีความฟุ้งซ่าน มีความไม่รู้

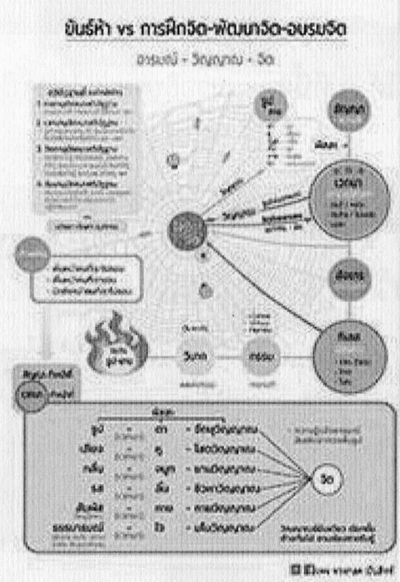


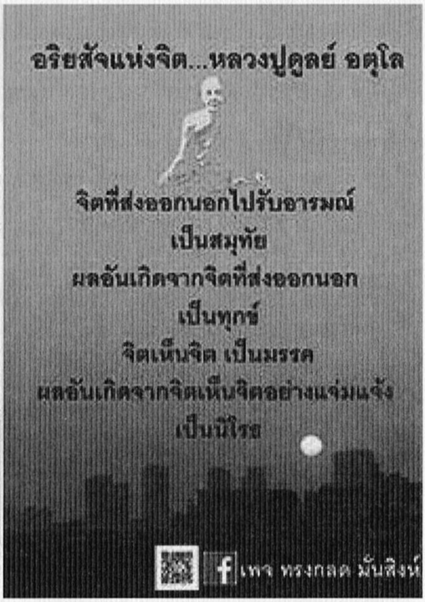

สังโยชน์ ๑๐ นี่พระโสดาบันละได้ ๓ ทีนี้ผมจะมาอธิบายว่า โสดาบันละสักกายทิฐิได้อย่างไร



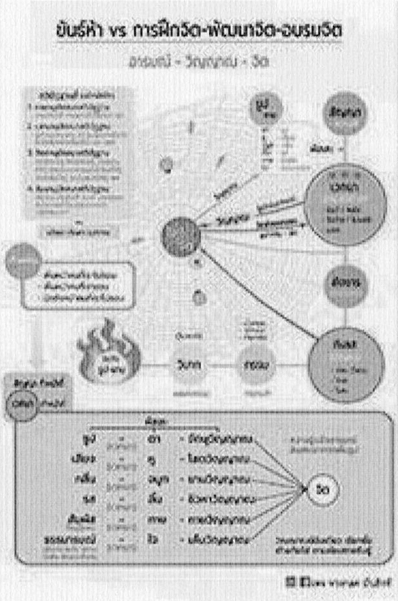



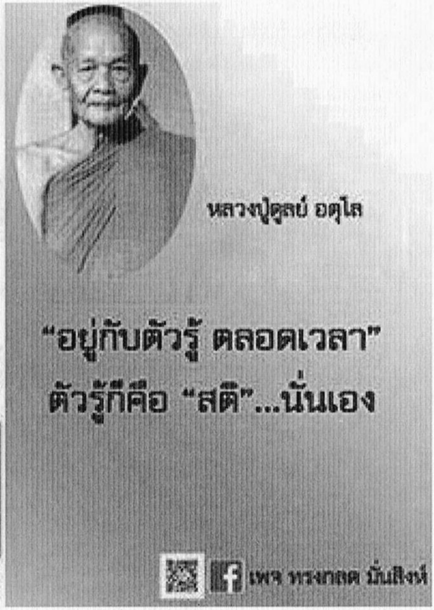
เห็นภาพจำได้ไหม ปางปฐมเทศนา พระพุทธเจ้าสอนว่า ๒ ทางไม่ควรข้องแวะอารมณ์ ๒ อารมณ์ มือขวาคืออารมณ์แบบสบายๆ ยินดี กามสุขัลลิกานุโยโคและ มือซ้ายนี่คือ อัตตกิลมถานุโยโค ความไม่ยินดี สองทางนี้ไม่ควรข้องแวะ พระโกณฑัญญะฟังจิตก็เป็นกลาง เป็นกลมๆ จิตตั้งมั่นขึ้นมาแล้วท่านก็เห็น จิตท่านกลับมาอยู่ตรงนี้ ท่านเห็นรูปนามขันธ์ ๕ แยกออกไปว่าไม่ใช่ตัวท่าน แต่ก่อนท่านเข้าใจว่า ตัวตนมีจริง มีกายจริง ความรู้สึกนึกคิดก็เป็นตัวเป็นตน แต่ความจริงแล้วไม่ใช่ มันแค่เกิดเป็นธรรมดาแล้วก็ดับเป็นธรรมดา แล้วท่านก็เกิดดวงตาเห็นธรรม บรรลุโสดาบัน



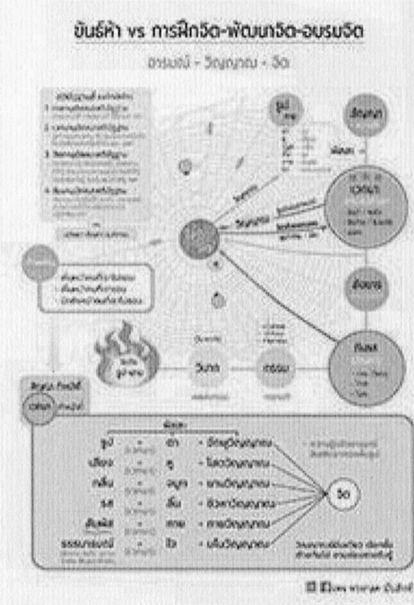



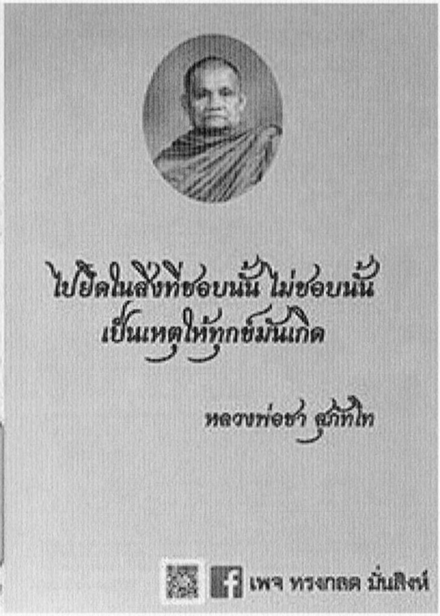

หลวงปู่ดูลย์ ท่านก็สอนหนทางพระโสดาบันนะ จิตที่ส่งนอกไปรับอารมณ์ เป็นสมุทัย ผลของมันคือทุกข์ เกิดกิเลส เกิดกรรม เกิดวิบาก ทุกข์แล้ว ในขณะจิตเดียว ผลเป็นทุกข์ และพอจิตเห็นจิต จิตเห็นสิ่งเหล่านี้ เห็นเวทนารู้เท่าทัน เป็นมรรค ขณะที่เราเห็นเท่าทัน รู้เท่าทันอารมณ์ตรงนี้เป็นมรรค ผลของมันเป็นนิโรธคือการดับทุกข์ จิตกลับสู่สภาพเดิม จิตตั้งมั่น



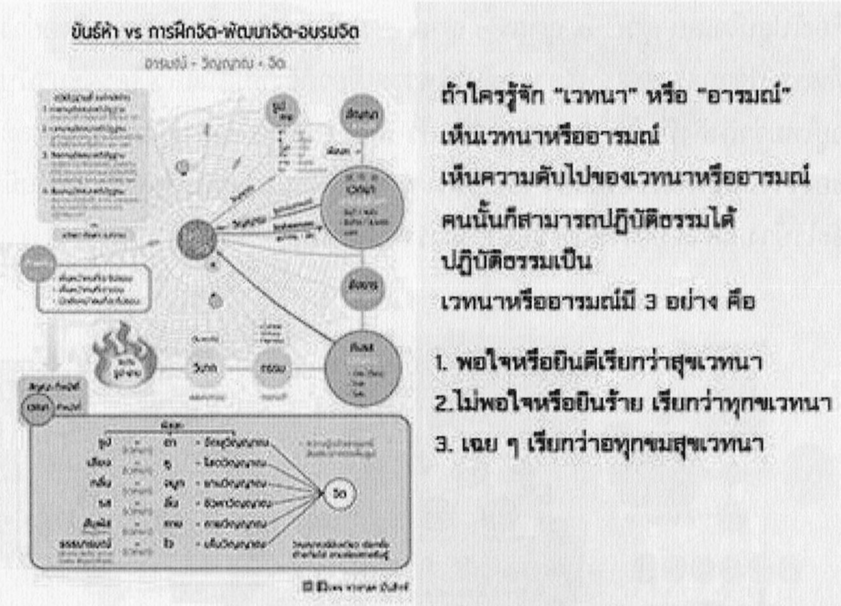




ให้อยู่กับตัวรู้ตลอดเวลา ตัวรู้คือสติ ที่ผมสอนพวกเรา ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม คือสติ พยายามให้มีสติให้มาก อยู่กับสติให้มาก อยู่กับอารมณ์ให้น้อย ทุกวันนี้เราอยู่กับอารมณ์ส่วนเป็นใหญ่ แต่เราอยู่กับสติน้อยมาก วันหนึ่งระลึกได้สักครั้งสองครั้งก็ไม่เป็นไร แต่พยายามอยู่กับมันให้มากอยู่กับสติตัวนี้ตัวเดียว อารมณ์น่ะอย่าอยู่กับมันมาก มันมีแต่ทำร้าย ทำลายตัวเรา



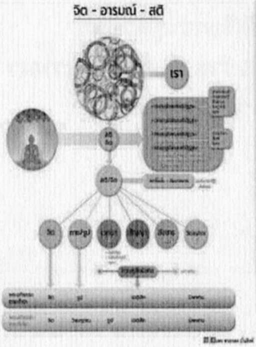



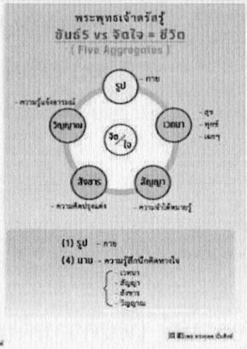

หลวงปู่ชาว่า ไปยึดในสิ่งที่ชอบ ไม่ชอบ ก็คือตัวเวทนาอารมณ์นี่แหละ ไปยึด เป็นเหตุให้ทุกข์มันเกิด แค่ยึดแค่นั้นแหละมาถึงกรรม ถึงวิบากเลย ท่านเลยบอกให้รู้เท่าทัน จะได้ไม่ปรุงแต่งกิเลส พอรู้เท่าทัน จิตก็ปรับฐานของมันก็ตั้งมั่นขึ้นมา อย่าไปยึด เพราะฉะนั้นเวลาดีใจเกิดขึ้นก็ให้รู้เท่าทัน อย่าไปยึด เพราะว่าความดีใจนี่เกิดมาแล้วก็ต้องเสื่อมดับไป ความเสียใจก็เหมือนกัน บางคนเวลามีความเสียใจนะ จมอยู่ ๓ วัน ๔ วัน กว่าจะถอนมาได้ บางทีก็เป็นเดือน ทุกข์หนัก ไม่มีอะไรหรอก มันก็แค่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป แค่นั้นเอง

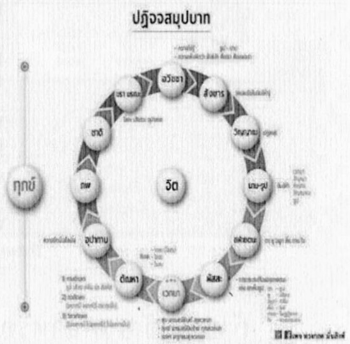



ถ้าเคยรู้จักเวทนาหรืออารมณ์ เห็นความดับไปของเวทนา คนนั้นก็สามารถปฏิบัติธรรมได้ ฝึกให้เห็นอารมณ์ก่อน อารมณ์หยาบๆ เห็นก่อน อารมณ์ไม่พอใจ อารมณ์เสียใจ โทสะ อะไรต่างๆ นี่ ให้เห็นก่อน อย่างใครมาด่าเรา ต้องขอบคุณเขานะ เขาทำให้เราเห็นอารมณ์ พอเขาด่าปั๊บ ท่านอย่าเพิ่งไปโต้ตอบนะ อยู่กับที่ เราไม่ต้องไปมองหน้าเขาด้วยนะ มองแบบผ่านๆ มองแบบเหมือนเขาไม่มีตัวตน แต่ให้ดูข้างในเรา ดูอารมณ์เราว่า ตอนนี้มันเกิดนะ พอดูสักพักนะ เชื่อไหมว่าเกิดอะไรขึ้น มันจะดับไป ทุกอย่างเกิดแล้วต้องดับ เหมือนน้ำค้างบนยอดไม้ สายก็ต้องดับ อารมณ์เหมือนกัน จะไปอะไรกับมันมาก มันไม่มีตัวตนหรอก จริงๆ มันมาหลอกเรา มันเป็นของหลอกลวง อารมณ์มี ๓ อย่าง แค่นี้ก็ปฏิบัติธรรมได้แล้ว มีพอใจมียินดี ไม่พอใจยินร้าย จริงๆ พระพุทธเจ้าสอนแค่นี้จริงๆ เรื่องฌาน เรื่องญาณอะไรต่างๆ เหล่านั้นเป็นเรื่องมาทีหลัง ทั้งชีวิตตื่นเช้ามาจนหัวถึงหมอน เราอยู่กับมันตลอดเลย พยายามฝึกให้เห็นบ่อยๆ พวกญาณต่างๆ ที่เขาสอนกันในวิปัสสนาต่างๆ ไม่

ต้องไปสนใจเลย ญาณ ๑ ญาณ ๒ ญาณ ๓ มันไม่ใช่แบบนั้นนะ ของจริงอย่างที่หลวงปู่ชาบอก คนเราเวลาตกต้นไม้พรวดเดียวก็ถึงพื้นดินแล้ว ใครจะมานับอยู่ไหมว่าถึงกิ่งที่เท่านี้ ญาณที่เท่านี้แล้ว ไม่ใช่ สอนหลอกลวงกันทั้งนั้นแหละ ของจริงมันแค่ขณะจิตเดียว แต่ว่าพระพุทธเจ้าท่านมาแยกให้ดูขณะจิตนั้นมีอะไรบ้าง แค่ ๓ อย่างนี้ ท่านก็ปฏิบัติธรรมได้แล้ว



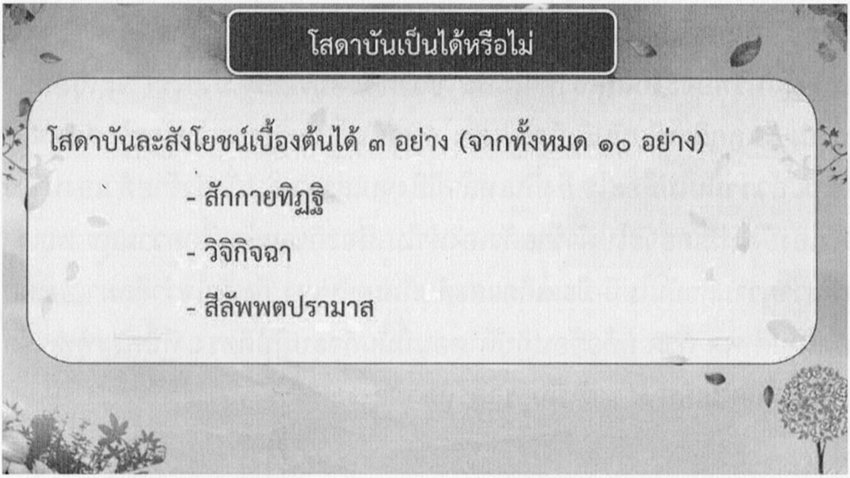




ภาพนี้สรุป

พระโสดาบันจะเห็นเหมือนที่พระพุทธเจ้าเห็น เขาจะแยกขันธ์ออกมาได้ เขาจะแยกจิต เราพูดได้เพราะว่า เราเห็นสภาวะตรงนั้นมาแล้ว จิตจะตั้งมั่นขึ้นมาตรงกลาง แล้วมันจะแยกรูป แยกเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณออกมา เห็นสิ่งเหล่านี้เกิดดับๆ อยู่ หาตัวตนไม่ได้ ละสักกายทิฐิ แต่ก่อนๆ คิดว่าความสุข ความทุกข์ ความคิด ความจำ เหล่านี้ มันเป็นเรา คิดว่ามันเป็นเรานะสมัยก่อน คิดว่าเป็นตัวเป็นตน แต่จริงๆ แล้ว มันไม่ใช่เรา แล้วก็ไม่มีตัวตน มันสักแต่เกิดดับๆ เหมือนไฟ ไฟมันเกิดดับๆ มันเกิดถี่มาก เหมือนหลอดไฟนีออนนี่ จนกระทั่งเราดูว่ามันมีตัวตน แต่พอเราล้วงเข้าไปดูมันตรงนั้น ตรงที่มันเกิดดับๆ ตรงนั้นมันไม่มีตัวตน เหมือนไฟนีออน อนุภาคประจุไฟฟ้า มัน

เหมือนกันนะ เห็นแล้วมันอัศจรรย์มาก เห็นเหมือนพระโกณฑัญญะเห็น ถ้าใครสนใจก็ไปหาในหนังสือผมได้อยู่ที่ข้อ ๓.๒ วันพลิกโลกเห็นสิ่งเหล่านี้กระจายออกหมดเลย พระพุทธเจ้าเห็นธรรมอย่างนี้นี่เอง โกณฑัญญะเห็นธรรมอย่างนี้นี่เอง เห็นเกิดดับๆ หาตัวตน ไม่ได้ เขาเรียกว่าแยกจิตออกจากขันธ์ได้ พระโสดาบันจะแยกจิตออกจากขันธ์ได้ ละสักกายทิฏฐิได้ คือความเห็น คำว่าสักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นขันธ์ ความรู้สึกนึกคิดเป็นตัวเป็นตน เห็นว่าเรา เห็นเขา เห็นเป็นคนนั้นเป็นคนนี้ อย่างผมก็เห็นแต่สักแต่ว่าเห็นแต่ความเป็นตัวตนของท่านไม่มี แค่ประชุมพร้อมกันขึ้นมาเท่านั้นเอง มันเห็นโดยที่ไม่ต้องคิด บอกไม่ถูกเหมือนกันนะ แต่น่าสนใจ ทุกอย่างเริ่มจากสติที่รู้เท่าทันอารมณ์ ผมก็ใช้วิธีนี้ ฝึกตามหลวงปู่ชา



## โสดาบันเป็นได้หรือไม่

โสดาบันเป็นได้หรือไม่ ก็ต้องละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส สักกายทิฏฐิคือความเห็น คำว่ากายตรงนี้ไม่ได้หมายถึงรูปกายเลยนะ หมายถึงเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เห็นสุขเห็นทุกข์ไม่ใช่เรา เห็นความจำได้หมายรู้ไม่ใช่เรา เห็นความคิดปรุงแต่งไม่ใช่เรา ส่วนใหญ่เราจะเห็นความคิดปรุงแต่งเป็นเรา แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่ เราออกจากความคิดได้จะเห็นว่าความคิดก็ความคิด เราก็เรา จิตก็จิต วิจิกิจฉา คือความสงสัย มันหายไปหมดเลย ที่เคยสงสัยว่าพระพุทธเจ้ามีจริง ไม่มีจริง มันหมดเลยนะ สีลัพพตปรามาส ปรามาสแปลว่าการลูบคลำ ไม่ได้แปลว่า ดูหมิ่น แต่ก่อนเคยถือศีลบ้างไม่ถือศีลบ้าง พอมาถึงตรงนี้ปั๊บ ศีลมันมาเองเลย อย่างข้อ ๑ ฆ่าสัตว์ เราจะฆ่ามันทำไม เราเห็นแล้วว่ามันไม่มีอะไรนี่ จิตมันก็เลิกฆ่า เลิกคิดเบียดเบียนไปเอง ลักทรัพย์จะไปลักเขาทำไมกัน ขนาดตัวตนเรายังไม่ใช่เรา จะไปลักมาทำไม ผิดลูกผิดเมียมันก็เลิกไปเอง โกหกมันก็เลิกไปเอง ไม่รู้จะโกหกทำไม เห็นแล้วว่ามันไม่มีอะไร ยิ่งกินเหล้านี่ยิ่งจบเลย จะไปนั่งทำร้ายตัวเองทำไม ตัวเองยังไม่มีเลยจะไปทำร้ายตัวเองทำไม ที่จะกินเหล้าเพื่อความสุข พอเราเห็นว่าความสุขมันไม่มี มีแต่เกิดและดับก็หมดไปเอง ถึงเข้าใจว่าศีลมาเองโดยอัตโนมัติ พต พรต ก็คือข้อปฏิบัติ ตอนนี้มันก็จะปฏิบัติตรง ทีนี้พระพุทธเจ้าบอกว่าเกิดไม่เกิน ๗ ชาติ ก็บรรลุอรหัตตผล



ผู้สำเร็จขั้นพระโสดา
ท่านกล่าวไว้ว่า
ละสังโยชน์ได้สาม
คือสักกายทิฏฐิหนึ่ง
วิจิกิจฉาหนึ่ง สีลัพพตปรามาสหนึ่ง
สักกายทิฏฐิที่แยกออกตามอาการของขันธ์มียี่สิบ
โดยทั้งขันธ์ห้าแต่ละขันธ์ๆ เป็นหลักของอาการนั้นๆ ดังนี้
ความเห็นกายเป็นเรา เห็นเราเป็นกาย
คือเห็นรูปกายของเรานี้เป็นเรา
เห็นเราเป็นรูปกายอันนี้ เห็นรูปกายในอันนี้มีในเรา
เห็นเรามีในรูปกายอันนี้ รวมเป็นสี่ เห็นเวทนาเป็นเรา
เห็นเราเป็นเวทนา เห็นเวทนามีในเรา
เห็นเรามีในเวทนา นี่ก็รวมเป็นสี่เหมือนกันกับกองรูป
แม้สัญญา สังขาร วิญญาณก็มีนัยสี่ อย่างเดียวกัน
โปรดเทียบกันตามวิธีที่กล่าวมา

หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

เพจ ทรงกลด มั่นสิงห์

นี่หลวงตามหาบัว ให้เป็นความรู้ไว้ ผู้สำเร็จขั้นพระโสดาบัน ท่านกล่าวไว้ว่า ละสังโยชน์ได้สาม คือคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส

สักกายทิฏฐิที่แยกออกตามอาการของขันธ์มียี่สิบ โดยขันธ์ห้า และแต่ละขันธ์เป็นหลักของอาการนั้นๆ เห็นกายเป็นเรา เห็นเราเป็นกาย เห็นรูปกายนี้เป็นเรา เห็นเราเป็นรูปกายนี้ เห็นรูปกายนี้มีในเรา เห็นเรามีในรูปกาย

รวมเป็น ๔ ที่เหลือก็เหมือนกันเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ท่านถึงเรียกว่า ๒๐ เห็นไหม คือเห็นเราเป็นตัวเป็นตน เอาง่ายๆ นะ พระโสดาบันเป็นได้ไหม เป็นได้ เริ่มต้นจากสติตัวเดียว จริงๆ สติที่รู้เท่าทันอารมณ์ ในทางปฏิบัติเขาเรียกว่า เวทนานุปัสนาสติปัฏฐาน แต่ไม่ต้องไปสนใจชื่อ ขอให้มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ วันๆ ให้ดูอารมณ์ อารมณ์ยินดี ไม่ยินดี ให้รู้เท่าทัน ให้รู้จักเบรค อย่าตะครุบ หลวงปู่ชาบอกอย่าตะครุบ เบรคไว้ก่อน พักไว้ก่อน ใครด่าใครชมดูก่อน เอ๊ะ เขาด่า เกิดอะไรขึ้นกับจิต เขาชม เกิดอะไรขึ้นกับจิต ปฏิบัติแค่นี้นะ วันหนึ่งจิตจะตั้งมั่น แล้วก็สามารถที่จะบรรลุโสดาบันได้ เป็นได้ไม่ยาก พระพุทธเจ้าบอกว่าถ้าปฏิบัติอย่างนี้นะ อย่างเร็ว ๗ วัน แต่สมัยนี้ ๗ วันไม่มีแล้ว อย่างกลาง ๗ เดือนอย่างช้า ๗ ปี ทำไปเรื่อยๆ เอาแค่ไม่ต้องบรรลุถึงโสดาบัน แค่เห็นสภาวะ เห็นการเกิดดับของอารมณ์แค่นั้น จิตเราก็แทบจะปิดอบายภูมิได้แล้ว อย่างพวกเราที่นั่งอยู่ ๙ ครั้งจนถึงขณะนี้ และอยู่ใน Zoom ด้วย โอกาสที่จะไปอบายภูมิมีน้อย เพราะบุญอานิสงส์จากการฟังธรรมทั้ง ๙ ครั้ง รวมถึงครั้งนี้มหาศาลมาก อานิสงส์การฟังธรรม และเป็นธรรมที่ถูกต้อง เป็นธรรมที่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน บุญมหาศาลจริงๆ พวกเราอาจจะไม่เชื่อตอนนี้ แต่ว่าเดี๋ยวพอตอนตาย ท่านจะเชื่อผม แต่ถึงตอนนั้น ไม่รู้ใครอยู่ไหนแล้วบ้างก็ไม่รู้ แต่บุญตรงนี้จะคุ้มครองพวกท่าน

## ช่วงนำนั่งภาวนา

เราจะนั่งภาวนาสัก ๑๐ นาที ร่วมภาวนาด้วยกันนะ ขอให้ทุกคนหลับตา การหลับตานี่ก็หลับเบาๆ ไม่ต้องไปเกร็งตา หายใจเข้าออกสบายๆ การภาวนาเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ต้องไปเพ่ง ไม่ต้องไปบริกรรมอะไรทั้งนั้น ปล่อยไปตามธรรมชาติ หายใจเข้าธรรมชาติ หายใจออกธรรมชาติ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ตอนนี้วาง วางงาน วางสัมภาระทุกอย่าง คน สัตว์

สิ่งของ วางคนที่บ้าน วางทุกอย่าง หายใจเข้าลึกๆ ให้รู้สึกตัว การภาวนาที่แท้จริง ก็คือความรู้สึกตัวนี่แหละ หาความรู้สึกตัวให้พบ ตรงนั้นเรียกว่าสติ เราจะนำนั่งการภาวนาแบบอานาปานสติ ที่พระพุทธเจ้าสอน การหายใจเป็นเรื่องธรรมชาติ ในชีวิตประจำวัน เราจะต้องหายใจให้เป็น ทุกวันนี้เราหายใจทิ้งไปวันๆ การหายใจให้เป็นก็คือการหายใจให้มีสติขึ้นมา ให้มีสติ ให้รู้สึกตัว ให้รู้อยู่กับที่ อย่างที่หลวงปู่ดูลย์ อตุโลสอน ตรงนี้แหละคือทาง จะไปโสดาบัน จะปิดอบายภูมิ อยู่ตรงนี้ ก่อนตายถ้าเรามีสติ มีความรู้สึกตัว ที่ผมพยายามพร่ำบอกพวกเรา จิตเราจะไปสู่สุคติ เพราะความรู้สึกตัวนี่ จะทำให้จิตเราสว่าง ความรู้สึกตัว ที่เราพบจากการหายใจนี่ มันจะวางอารมณ์ของเราทุกอย่าง อารมณ์ยินดี ยินร้าย พอใจ ไม่พอใจ มันจะเป็นความรู้สึกกลางๆ ความรู้สึกตัวจะเป็นความรู้สึกกลางๆ หายใจเข้ารู้สึกตัว หายใจออกรู้สึกตัว ให้รู้อยู่กับที่ รู้อยู่กลางๆ รู้สึกตัวอยู่กลางๆ ถ้ารู้สึกตัวได้ เราจะนิ่ง แต่แรกๆ เป็นธรรมดาของจิต ที่จะวิ่งไปโน่น ไปนี่ เพราะว่าจิตเราไม่เคยฝึก เหมือนเด็กที่เราปล่อยเขาเล่นเกมอยู่นานแล้ว ทีนี้เราจะเอาเขากลับมาเรียนหนังสือ เขาก็ยังวนเวียนติดเกมอยู่ เราก็เช่นกัน จิตเรายังข้องแวะอยู่กับอารมณ์ อารมณ์สนุกสนานทางโลก แต่ตอนนี้เราวางก่อน มาอยู่กับความรู้สึกตัว ทำความรู้สึกตัวให้มีกำลัง อานา หายใจเข้า ปานา หายใจออก สติก็คือความรู้สึกตัว อานาปานสติก็คือ หายใจเข้าแล้วก็ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อม หายใจออกก็ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อม พระพุทธเจ้าท่านสอนเรื่องความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน พูด ดื่ม คิด ทุกอิริยาบถให้รู้สึกตัวอยู่เสมอ ยิ่งรู้สึกตัวมากเท่าไหร่ เราก็อยู่กับสติมากเท่านั้น เราก็จะอยู่กับอารมณ์น้อยลง ธรรมชาติของอารมณ์มันวุ่น มันร้อน มันหนัก เมื่อเราวางอารมณ์มาอยู่กับความรู้สึกตัว มันก็จะเย็น มันก็จะเบา มันก็จะสงบ ความรู้สึกนึกคิดมีอยู่เสมอ การภาวนาที่ถูกต้อง ไม่ใช่หนีอารมณ์ ไม่ใช่หนีความรู้สึกนึกคิด แต่อยู่กับความรู้สึกนึกคิด ให้รู้เท่าทัน เหมือนลมหายใจ มาแล้วก็ไปๆ เหมือนคำว่าหายใจเข้า เข้าก็คือมา ไปก็คือ

ออก  อานา คือลมหายใจมา ปานาคือลมหายใจออก แต่เราไม่วิ่งตามลมหายใจไป เรานั่งดูมัน ถ้าใครเห็นลมหายใจเข้าออกได้ ฟังดีๆ นะ ถ้าใครเห็นลมหายใจเข้าออกได้ สักแต่ลมมาแล้วก็ลมไปได้ แสดงว่าแยกจิตออกจากกายได้แล้ว นี่คือหนทางพระโสดาบัน แยกจิตออกจากกายได้ ถ้าแยกจิตออกจากกายได้ ที่เหลือก็จะไม่ยาก เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันจะแยกได้ตามมาโดยลำดับ ลมหายใจที่มาแล้วก็ไปก็คือลมอากาศธาตุ เรายืมเขามาใช้หมดลมก็คือการส่งคืนธรรมชาติ เราทุกคน ไม่มีใครเลยที่จะเอาลมมาเก็บไว้เป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นของเราได้ ทุกครั้งที่หายใจเข้าเราก็ต้องหายใจออกทิ้งไป ธรรมชาติสอนเราตลอดเวลาว่า ไม่มีอะไรที่เราจะพึงยึดเป็นของเราได้สักอย่าง จงปล่อยวาง ธรรมทั้งปวงก็คือการปล่อยวาง ปล่อยวางลมหายใจมันไม่ใช่ของเรา มันคือลมตามธรรมชาติ เป็นอากาศธาตุ ปล่อยวางลมหายใจได้ ก็ปล่อยวางกายได้ เพราะว่ากายก็คือลมหายใจส่วนหนึ่ง ดิน น้ำ ไฟ ลม ลมหายใจไม่ใช่ของเรา กายนี้ก็ไม่ใช่ของเรา ถึงเวลาก็ต้องทิ้งไป ๗๐ ๘๐ ๙๐ อย่างเพื่อนเราหลายๆ คน ญาติ มิตร พี่น้อง ที่ทยอยตายล่วงหน้าไปแล้ว สุดท้ายร่างกายไม่ใช่ของเรา ก็ต้องเอาไปเผาเอาเถ้าถ่านไปโปรยทิ้งแม่น้ำ ทิ้งทะเล ร่างกายไม่ใช่ของเรา ความสุขความทุกข์ก็เหมือนลมหายใจ ตรงนี้เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ถ้าเราเห็นลมหายใจมาแล้วก็ไป เกิดแล้วก็ดับ เราก็จะเห็นความสุขความทุกข์ หรือเวทนาไม่ต่างกับลมหายใจ เกิดแล้วก็ดับ มาแล้วก็ไป ยึดเป็นของเราไม่ได้เหมือนกัน ความจำได้หมายรู้ก็เช่นกัน มันก็มาแล้วก็ไป มันทำหน้าที่ของมัน มันไม่มีตัวมีตนให้เรายึดได้สักอย่าง ความคิดปรุงแต่งต่างๆ คิดเรื่องหนึ่งก็ดับ เรื่องใหม่มาก็คิดอีกก็ดับอีก ทุกอย่างก็คือสักแต่มาแล้วก็ไป แค่นี้แหละการภาวนา เห็นอะไรก็น้อมมาเป็นธรรมะ อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดคือธรรมะที่จะสอนเราทั้งนั้น ทุกข์น่ะจะทำให้เราฉลาด สุขทำให้เราโง่ มันทำให้เราหลง เขาถึงบอกว่าเห็นทุกข์ก่อน ถึงจะเห็นธรรม

รักษาความรู้สึกตัวไว้ ถ้ามันหายไปก็หายใจเข้า ให้รู้สึกตัว ฝึกตรงนี้ แล้วกลับไปบ้าน หรือว่าระหว่างทำงานก็พยายามหายใจให้รู้สึกตัวอยู่บ่อยๆ มันหายไปก็หายใจให้รู้สึกตัวขึ้นมา ทำงานด้วยความรู้สึกตัว จะเป็นการทำงานที่ไม่เหนื่อย เพราะว่าจิตจะไม่ไปแบกอารมณ์อะไรเลย จิตจะอยู่กับความรู้สึกตัว ที่เราเหนื่อย เพราะเราไปแบก ไปยึดอารมณ์ไว้ ไปยึดงาน ไปยึดอารมณ์ยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง อารมณ์เสียใจ ดีใจ เรายึดไปหมด แต่ถ้าเราอยู่กับความรู้สึกตัวได้ เราจะทำงานแบบจิตไม่เหนื่อย ปล่อยให้ขันธ์ ให้กายมันเหนื่อย ปล่อยให้ลมหายใจมันทำงานของมันไป หายใจเข้ารู้สึกตัว ให้มันนิ่งนะ อยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อม อยู่กับที่ หายใจลึกๆ ธรรมชาตินี่หายใจลึกก็คือหายใจยาว มันจะรู้สึกตัวขึ้นมา นี่คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านทรงค้นพบ และนำมาสอนเป็นสติปัฏฐานเรียกว่า อานาปานสติ

สติปัฏฐานก็คือเปลี่ยนฐานที่อยู่ของใจ จากที่เคยอยู่กับคนนั้นคนนี้มาอยู่กับสติความรู้สึกตัว ถ้าอยู่ได้จิตจะนิ่งไม่วิ่งไปมา แล้วจิตก็จะสงบสมาธิก็จะเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ถ้าเราฝึกสติรู้ลมหายใจได้ รู้เท่าทันลมหายใจรู้เท่าทันอารมณ์ได้ การใช้ชีวิตของเราก็จะเปลี่ยนไป ชีวิตจิตใจเราก็จะเปลี่ยนจากเคยรุ่มร้อนเป็นเยือกเย็น สงบแล้วก็มีความสุขอีกแบบหนึ่ง ที่ไม่สามารถจะหาได้ในโลก เรียกว่าความสุขจากจิตที่สงบ เราเกิดตายมาหลายชาติ เราเกิดมา สิ่งที่เราพบ สิ่งที่เรามี เราเป็นอยู่ทุกวันนี้ เป็นของเก่าทั้งนั้น เกิดมากี่ชาติเราก็มาลิ้มรสสิ่งเดิมๆ เงินทองทรัพย์สมบัติอะไรต่างๆ เราก็เคยมีมาแล้ว แล้วก็ทิ้งมันไป ชาตินี้เราก็มีอีก แล้วเราก็กำลังจะทิ้งมันอีก ไม่มีอะไรที่เป็นของเราสักอย่าง ดูลมหายใจยังไม่ใช่ของเราเลย ถ้าเราปล่อยวางได้จิตมันก็จะเยือกเย็นขึ้น พระพุทธเจ้าเลยบอกว่า ว่าโดยย่ออุปาทานในขันธ์ ๕ คือตัวทุกข์ อุปาทานคือความยึดมั่น ความยึดมั่นเริ่มจากกายก่อน สามีฉัน ภรรยาฉัน ลูกของฉัน คนรักของฉัน งานของฉัน ทุกอย่างเป็นของๆ ฉันหมด เมื่อใดมีคำว่า

ของฉัน เมื่อนั้นคือมีอุปาทาน ดูให้ดีๆ ว่าสิ่งที่เราไปยึดมันใช่ของเราไหม ขนาดลมหายใจยังไม่ใช่ของเราเลย สิ่งอื่นจะยึดได้หรือว่าเป็นของเรา จงปล่อยวาง พอปล่อยวางได้จิตมันก็จะมีความสุขเยือกเย็นขึ้นมา จะเบาเย็นสงบ เวลาจิตมันเบา เวลาเดินไปมันเหมือนไม่มีร่างกาย มันอัศจรรย์ มันแปลกมาก มันเหมือนไม่มีร่างกาย เพราะแยกจิตออกจากกายได้ ตอนนี้เราฝึกแยกจิตออกจากลมหายใจก่อน กลับไปลองไปนั่งหายใจเล่นดู นั่งดูดีๆ ว่าลมหายใจนี่เป็นใครหนอ เรานี้ยืมธรรมชาติมาใช่หรือไม่ เรายืมมาแล้วก็ต้องคืนไป แค่นี้ปัญญามันก็เกิดแล้ว เราหายใจเข้าออกทุกวัน แต่เราไม่เคยรู้จักมันเลยว่า ลมหายใจคืออะไร ลมหายใจจะสอนเรา เหมือนอย่างที่มันสอนพระพุทธเจ้ามาแล้ว ลมหายใจนี่สอนทั้งสติ สอนทั้งปัญญา สอนสติก็คือหายใจเข้ารู้สึกตัวขึ้นมา นั่นสอนสติแล้ว ปัญญาก็คือสอนให้รู้ว่า ลมหายใจที่เรายืมมานี่ก็ไม่ใช่ของเรา ยืมมาแล้วก็ต้องคืนไป ทุกอย่างต้องคืน ทิ้งไว้ในโลกทั้งหมดเลย ลมหายใจก็ต้องคืนธรรมชาติ ร่างกายนี่ก็ต้องคืนธรรมชาติ อย่ามาหลงยึดมั่นอยู่เลย มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น ให้ปล่อยวาง ปล่อยวางลมหายใจ ปล่อยวางอารมณ์ แต่ไม่ปล่อยวางหน้าที่ หน้าที่เราก็ทำอยู่ แต่ให้ทำหน้าที่โดยการปล่อยวาง มันก็จะเป็นการทำหน้าที่ที่มีความสุขที่สุด เพราะจะไม่ทุกข์กับหน้าที่ ไม่ทุกข์กับการทำหน้าที่ หายใจเข้าลึกๆ รู้สึกตัวทั่วพร้อม ถ้ารู้สึกตัวแล้ว ให้รักษาความรู้สึกตัวทั่วพร้อมไว้ แล้วก็หายใจเข้า หายใจออก

ลองดูใหม่นะ ทุกคนหายใจเข้าลึกๆ รักษาความรู้สึกตัวเอาไว้ แล้วก็หายใจออก รักษาความรู้สึกตัวไว้แล้วก็หายใจเข้า รักษาความรู้สึกตัวไว้แล้วก็หายใจออก รักษาความรู้สึกตัวไว้แล้วก็หายใจเข้า ถ้าเราทำได้ การปฏิบัติก็จะเป็นวงกลม สติจะเจริญเป็นวงกลม สติที่เจริญเป็นวงกลม มันจะตัดนิวรณ์ ตัดอารมณ์ จะสงบของมัน ความสงบเป็นยอดแห่งบุญ วันนี้บุญของพวกเรามีกำลังมหาศาล ขอน้อมบุญที่เกิด ถวายเป็นพระราชกุศลถวายแด่สมเด็จพระ

นางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ให้พวกเราทุกคนน้อมบุญที่เกิด ถวายเป็นพระราชกุศล ให้กับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ พระบรมราชินี พระบรมวงศานุวงศ์ ทุกๆ พระองค์ ให้มีพลานามัยที่แข็งแรง ทรงพระเกษมสำราญ ทรงพระชนมายุยิ่งยืนนาน อยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้กับชาวไทยไปตลอด แล้วก็ขอให้พวกเราน้อมบุญที่เกิดทั้งหมด ให้กับพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ญาติมิตร พี่น้อง ทั้งที่มีชีวิตอยู่ และก็ล่วงลับไปแล้ว ถ้าท่านมีสุขก็ขอให้มีสุขยิ่งๆ ขึ้นไป ถ้าท่านมีทุกข์ก็ขอให้พ้นทุกข์ แผ่ส่วนบุญให้กับเจ้ากรรมนายเวรทั้งปวงให้งดโทษให้ ให้ล่าถอยไป สิ่งไม่ดีที่กำลังเกิดอยู่เนื่องด้วยเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย ขอให้สิ่งไม่ดีเหล่านั้นอันตรธานหายไป ในบัดดล แผ่บุญแผ่เมตตาให้กับสรรพสัตว์ ในสากลโลกอย่าได้มีเวรซึ่งกันและกัน อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน อย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ ขอให้พวกเราทุกคนได้โมทนาบุญร่วมกัน เป็นพลวปัจจัย ให้พบกับความสุขความเจริญ เพื่อจิตสุดท้ายของพวกเราทุกคน เป็นจิตที่เต็มด้วยบุญกุศล ที่ร่วมทำกันมาในรอบ ๒ เดือนที่ผ่านมา ให้ปิดอบายภูมิได้ ให้ไปสู่สุคติ ให้ถึงพระนิพพานด้วยกันทุกๆ ท่านเทอญ สาธุ สาธุ สาธุ

ก็เอาไปฝึกที่บ้านบ้าง นี่คือสติที่ถูกต้อง ระหว่างวัน เราสามารถที่จะปฏิบัติได้ตลอด คือมีความรู้สึกตัว กับรู้เท่าทันอารมณ์ ๒ อย่างแค่นั้นเอง ให้มีสติรู้สึกตัวแล้วก็เท่าทันอารมณ์ ภาษาธรรมะเรียก ความรู้สึกตัวว่าคือสติ กับตัวที่รู้เท่าทันอารมณ์ เรียกว่า ธัมมวิจยะ พอเราทำเนืองๆ คือมีวิริยะ มันก็จะเกิดปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา เป็นสัมโพชฌงค์ ๗ การบรรลุธรรมจะต้องผ่านสัมโพชฌงค์ ๗ เอา ๒ ตัวแรกไปก่อน เอาสติกับการรู้เท่าทันก่อน ต้องไปฝึก เอาไปฝึก เอาไปใช้นะ มันไม่ใช่เรื่องยาก สามารถทำได้ทุกคน แม้กระทั่งในสมัยพระพุทธกาล โสเภณีเป็นพระโสดาบันก็มี จริงๆ นะ สมัยพุทธกาล

พวกทาสต่างๆ ก็เป็นโสดาบันกันเยอะแยะ พวกเรานี่มีความพร้อมอยู่แล้ว คู่ชกเราก็มีทุกวัน อยู่ที่ทำงานเราก็มีคู่ชก กลับไปบ้านก็มีคู่ชก คนรอบข้างคือคู่ชกเรา คู่ซ้อมเรา อย่าไปโกรธเขา ต้องขอบคุณเขาที่เขาสอน



ผมชอบมากภาพนี้นะ พวกเราทุกคนเลยนะ ชีวิตของคนเราทุกคน ทำหน้าที่เหมือนเทียน หลวงปู่ดูลย์ อตุโล สอนว่า เมื่อจุดแล้วก็มีหน้าที่ดับอย่างเดียว ไม่มีเล่มไหนที่ไม่ดับ แต่จะดับช้าดับเร็วก็สุดแท้แต่อุปสรรคของแต่ละคน เมื่อเทียนให้แสงสว่างแล้ว เราจะใช้แสงสว่างนั้นอย่างไรก่อนจะดับ พวกเราทุกคนเหมือนเทียน เกิดมาแล้วมีแสงสว่าง อยู่ที่ว่าเราจะใช้แสงสว่างนี้ให้เป็นประโยชน์กับคนอื่นหรือเปล่า ผมชอบมาก ใช้ชีวิตที่เหลืออยู่นี่ เทียนผมมันครึ่งเล่มมาแล้วนะ พวกเราก็มาครึ่งค่อนแล้วนะ ใช้ตรงนี้ที่เหลืออยู่ ให้เป็นประโยชน์กับเพื่อนมนุษย์ สังคม ต่อประเทศชาติ เราอยู่ตรงนี้ เรามีโอกาสที่จะทำงานให้กับประชาชน ให้กับประเทศชาติได้เยอะมาก ถือเป็นโอกาสที่ดี ไม่ใช่ใครจะมานั่งอยู่ตรงนี้ง่ายๆ ไม่มีนะ เราได้ทำทุกคน ทุกคนเป็นองคาพยพ เป็นฟันเฟืองที่จะช่วยกันทำหน้าที่ เป็นเทียนที่ยังเหลืออยู่ ก็ฝากไว้ทุกคน ก่อนจะดับก็ใช้แสงสว่างที่เหลืออยู่ให้เกิดประโยชน์กับชาวโลก

สุดท้ายนี้ ผมขอโมทนาบุญร่วมกัน แล้วก็ขอบคุณอีกครั้งที่เสียสละเวลามานั่งฟังบรรยาย รู้เรื่องบ้างไม่รู้เรื่องบ้าง แต่ว่าสิ่งเหล่านี้มันจะติดตัวติดใจท่านไปถึงพระนิพพาน ขอให้มั่นใจ โมทนาทุกท่าน สาธุๆ

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์โดยเงินบริจาคของสมาชิก
ผู้ใจบุญกลุ่มสายธารธรรมเพื่อแจกเป็นธรรมทานให้แก่
ชาวพุทธผู้ใฝ่ศึกษาและมุ่งหวังพ้นไปจากทุกข์
ตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า

ขออานิสงส์ผลบุญ
ที่ทุกท่านมีเจตนาร่วมกัน ในการจัดทำสื่อธรรมะครั้งนี้
เป็นมหาผลานิสงส์ส่งให้แก่ผู้ใจบุญ
ที่สละปัจจัยทุกท่าน ผู้ที่ถือหนังสือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำ
ตลอดจนผู้เกี่ยวข้องกับเราท่านในทุกภพภูมิ
โดยไม่มีขอบเขตไม่มีประมาณ และโปรดเป็นปัจจัย
นำพาเราท่าน เข้าสู่กระแสแห่งพระนิพพานผ่าน
“จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้” ด้วยเทอญ

*กลุ่มสายธารธรรม*

จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้ : จิตตัง ทันตัง สุขาวหัง

ทรงกลด มั่นสิงห์

9 786165 944090